



دانستنیهای جنسی و سلامت خانواده (۲)

ویژه خانواده

یک مریخی، یک ونوسی

در اتاق خواب

گردآوری، ترجمه و تألیف:

دکتر محمد نوبخت

۷	آغاز سخن
۹	فصل اول / چشم‌ها را باید شُست، طور دیگر باید دید
۱۹	فصل دوم / لذت عشقبازی سریع
۳۱	فصل سوم / وقتی مردان همه چیز را خراب می‌کنند
۴۱	فصل چهارم / چرا زوجها به تدریج کمتر از گذشته به عشقبازی می‌پردازند؟
۴۷	فصل پنجم / پذیرش مسئولیت برای لذت بردن و لذت رساندن
۶۱	فصل ششم / چه کسی آغازگر باشد؟
۶۵	فصل هفتم / بازگشت شور و شهوت دوباره به خانواده
۷۷	فصل هشتم / عشقبازی دو قطبی
۸۳	فصل نهم / زمانبندی ارگاسم؛ خانم‌ها مقدم‌اند!
۱۰۱	فصل دهم / عشقبازی مکانیکی یا عشقبازی خلاق
۱۰۷	فصل یازدهم / انعطاف‌پذیری و خلاقیت جنسی
۱۱۳	فصل دروازدهم / شناخت آناتومی و فیزیولوژی جنسی
۱۲۱	فصل سیزدهم / حفظ اعجاز عشق‌بازی
۱۳۳	فصل چهاردهم / اخلاق جنسی

آغاز سخن

چند سال قبل کتابی جالب و خواندنی به نام «مردان مریخی و زنان ونوسی» به قلم «دکتر جان گری» در ایران منتشر شد که حاوی مطالب بسیار مفیدی برای خانواده‌ها و زوجهای جوان بود. کتاب مذکور با به استعاره گرفتن مریخ به جای مردان و ونوس به جای زنان کوشیده تا تفاوت‌های رفتاری و روانشناختی این دو جنس را با هم مقایسه کرده به هر جنس دورنمایی از جنس مخالف را نشان دهد و به ایشان بیاموزد که زن و مرد اگرچه هر دو انسانند و از این جهت شایسته‌ی احترام و کرامت یکسانی می‌باشند اما در پاسخ به محرک‌های یکسان پاسخ‌های یکسانی نشان نداده و هر یک رفتار مخصوص به خود را خواهند داشت. نویسنده کوشیده تا با برحذر داشتن زنان و مردان از پدیده‌ی قیاس به نفس، به آنها بیاموزد که چگونه در برابر چالش‌های زندگی رفتارِ طرف مقابل را حدس زده، درک کنند و در برابر آن موضعی فہیم بگیرند. رفتارهای طبیعی طرف مقابل را حمل بر بی‌توجهی یا توهین نکنند و با درکی درست از خصوصیات روانشناختی هم، زندگی‌ای شیرین و پُرتفاهم داشته باشند.

با الهام از نام آن کتاب و با همان نگرش، تصمیم گرفتیم در دومین شماره از سلسله بحث‌های دانستنی‌های جنسی و سلامت خانواده، این بار زنان و مردان را از منظر تفاوت‌های جنسی بررسی نموده، با تشریح خصوصیات اخلاقی و نگرش جنسی

هر یک، پنجره‌ای جدید را فرا روی دوستان بگشاییم. خدا کند که توانسته باشم گره‌ای باز کنم به این چند خط.

و اما اگر کاستی و کژی‌ای هست – که حتماً هست – لطف کنید و باخبرم سازید تا قبل از خط خوردن دست سایر دوستان، خبرشان کنم!! پس محبت نموده از طریق پست الکترونیکی soroosh_f351@yahoo.com نظرات، پیشنهادات و کاستی‌های مورد نظرتان را با من درمیان بگذارید تا در ویرایش‌های بعدی لحاظ کنم. اگر کتاب نیازهای شما را برآورده کرد بفرمایید چقدر. اگر کم و کسری داشت بفرمایید کجا و اگر اصلاً به کارتان نیامد، بفرمایید تا در ویرایش بعدی از خود شما و علم‌تان کمک بگیرم و کارآمدش کنم.

و یک توصیه! این کتاب در بردارنده‌ی نکاتی است که زن و شوهر هر دو باید بدانند و به آنها عمل کنند. تکرّوی نکنید! کتاب را به همسران نیز تقدیم کرده تا در تنهایی خود بخواند. البته اصلاً توصیه نمی‌کنم با هم و در کنار هم آن را مطالعه کنید. چه بسا بخشهای از موضوعات کتاب دقیقاً وصف حال شما یا همسران باشد و مطالعه توأمان شما، او را در موضع انفعالی قرار داده، از ترس اینکه مصادیق بیشتری از خود را در کتاب بیابد و در برابر شما خجل شود، از ادامه‌ی خواندن دست بکشد و حتی لج کند. پس هر کدامتان تنها آن را بخوانید و بدون توصیه به همسران، به بخشهای مربوط به خودتان عمل کنید. او خود متوجه تغییر رفتار و منش جنسی شما شده، آن را نتیجه مطالعه‌ی این کتاب دانسته، ترغیب می‌شود که او نیز به موارد مبتلایه خود عمل کند. هرگز هم در ضمن رابطه تان مثال و مصداق نیاورید که «...این کار رو نکن!... مگه تو کتابو نخوندی که...»!! این کار رابطه‌ی شیرین و عاطفی شما را خشک و فرمولی کرده، شما را وامیدارد مانند آدم آهنی عشق‌بازی کنید. پس خودتان باشید! فقط توصیه‌های مرا نیز مد نظر داشته، در گوشه‌ای از ذهن جنسی‌تان به آن بیندیشید. باقی کار خودش پیش می‌رود.

و یک پوزش! و آن اینکه به جبر موضوع، مجبورم به گشاده‌گویی و پرده انداختن و عریان گفتن همه چیز. امید که عفو می‌کنید و به نیتام، که همان رفع مشکلات کسانی است که دوستشان دارم، خواهید بخشید.

فصل اول

چشمها را باید شُست ، طور دیگر باید دید

زنان از منظر رفتارهای جنسی به «ماه» شبیه‌اند که دائماً یا در حال جلا یافتن هستند و یا رنگ می‌بازند. درست مانند ماه که یک شب هلال است و شب دیگر بدر. برخی شبها هم اصلاً نیست!! گاهی مانند ماه در شما مد و گاهی جزر ایجاد می‌کند.

زمانی که زن توجه‌ای به مهر و محبت همسر ندارد، نه تنها رسیدن به ارگاسم (ارضای جنسی) برایش میسر نیست، حتی ممکن است آن را نخواهد. در سیکل جنسی‌اش زمانهایی است که واقعاً ارگاسم می‌خواهد و بدنش رسیده و آماده‌ی آن است، در حالی که در سایر اوقات ترجیح می‌دهد بیارامد و تعطیل باشد. (البته او در هنگامی که به ارگاسم اهمیتی نمی‌دهد، همچنان می‌تواند عشقبازی داشته باشد و حتی برانگیخته شود.) در طی چرخه جنسی‌اش، گاهی به مرحله‌ی ماه تمام می‌رسد و گاه در ماه نیمه و یا ماه نو به سر می‌برد و خواهش جنسی‌اش به طور پیش‌بینی ناپذیر بین این مراحل و مراحل بینابین نوسان می‌کند. مطمئن باشید هیچ راهی نیست که مرد دریابد همسرش حین معاشقه در کدام مرحله قرار دارد.

مردان به طور طبیعی از دگرگونی حالات زنان سر در نمی‌آورند. زیرا خود به ماه شباهت ندارند. آنان شبیه خورشیدند که هر بامداد با لبخندی درخشان طلوع می‌کند. مرد آنگاه که تحریک می‌شود، در جست‌وجوی رهایی بر می‌آید. بدنش

اُرگاسم را می‌خواهد و عموماً برای رسیدن به آن با مانعی مواجه نیست. اگر تحریک پیش آید و به رهایی نرسد، احساس نارضایتی خواهد کرد و چه بسا دچار ناراحتی جسمانی نیز بشود.

بنابراین، برایش بسیار دور از ذهن است که زن در هر تجربه‌ی عشقبازی‌شان نخواهد و یا نیاز نداشته باشد که رهایی یابد. اما، زن این گونه است. وقت‌هایی است که حتی از عشقبازی لذت هم می‌برد ولی اُرگاسم را نمی‌خواهد. در این مواقع، مشکل این است که مرد به اشتباه فکر می‌کند اشکالی وجود دارد.

ارزیابی مردان از موفقیت در عشقبازی

این باور در مردان هست که رابطه‌ای را موفق می‌دانند که به ارضای جنسی و اُرگاسم زن بینجامد. اگر اُرگاسمی در کار نباشد، زن گاه مجبور می‌شود ساعت‌ها اخم و تَخم مرد را تحمل کند. از این رو، زن خود را تحت فشار گذاشته تا نمایش دهد و هرچند تمایلی ندارد، اما برای رضایت مرد، تظاهر به لذت بردن از رابطه کند. چنین فشاری لذت جنسی زن را کمرنگ کرده، مانع از آن می‌شود که او جزر و مد و جریان طبیعی میل جنسی اش را تجربه کند. اگر مجبور باشد که در هر بار به اندازه‌ی مرد خود را سر کیف نشان دهد، دیگر فرصتی برایش پیش نمی‌آید که بیاساید و اجازه دهد تا عشقبازی او را با خود به سمت تجارب جدید پیش ببرد.

زن که می‌بیند اجبار و بایندی در کار است و مجبور است تظاهر به ارضاء کند، کم‌کم به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر اُرگاسم واقعی نداشته باشد. واقعیت این است که فشار برای رسیدن به ارضای کامل جنسی در هر نزدیکی، زن را از این امر باز می‌دارد و وقتی بدنش واقعاً آماده‌ی ارضاء است، نمی‌تواند اُرگاسم داشته باشد.

پس این از ویژگی‌های یک عشقبازی بی‌نقص است که زن خود را ناگزیر نمی‌بیند که به هر نحوی شده وانمود به داشتن اُرگاسم کند و فقط یک راه برای رسیدن به این منظور وجود دارد و آن اینکه مرد و زن با شناخت عمیق تفاوت‌های جنسی هم، یکدیگر را برای رسیدن به تجارب متنوع آزاد بگذارند.

زندگی سرشار از عشق‌بازی کامل و عالی دارای لحظات خاطره‌انگیزی است. لحظاتی که هرگز فراموش نمی‌شوند. به علاوه، در آن لحظاتی وجود دارد که هر چند کامل نیست، ولی خوب و دوست‌داشتنی است. در چنین اوقاتی، هر دو طرف به تمناهای خویش می‌رسند. زن لذت می‌برد و مرد بی‌توجه به این که زن اُرگاسم را نشان می‌دهد یا نه، اُرگاسم خود را تجربه می‌کند و مهر و محبت جسمانی‌ای که وجودش می‌طلبد به دست می‌آورد.

عشق‌بازی خاطره‌انگیز

«دکتر جان گری» (روانشناس و سکسولوژیست) در کتاب خود می‌نویسد: «... شب هنگام بود و برای خواب لباس‌هایم را کنار تخت عوض می‌کردم که نگاهم به همسرم افتاد. او نیز لباس خواب به تن می‌کرد. ناگهان به فکر افتادم که آیا می‌توانیم عشق‌بازی داشته باشیم. پرسیدم: «آیا امروز صبح عشق‌بازی داشتیم؟» همسرم خندید و گفت: «بله و واقعاً خاطره‌انگیز بود! این طور نیست؟» پاسخش مرا نیز خندانده. هر دو از لذت آن تجربه‌ی دلشین شادمان بودیم. صحبت ما به بهترین شکلی تفاوت عشق‌بازی همیشگی و عشق‌بازی خاطره‌انگیز را برایم نشان داد...»

ما آدم‌ها معمولاً به عشق‌بازی عادی می‌پردازیم. حتی اگر فوت و فن عشق‌بازی خاطره‌انگیز را بلد باشیم، باز هم به آسانی استفاده از آن را فراموش می‌کنیم. به خصوص مردان، از این بابت فراموشکاران بزرگی به حساب می‌آیند. نه! دچار سوء تفاهم نشوید! اصلاً قصد بی‌توجهی ندارند. آنچه رخ می‌دهد، فراموش کردن چیزی است که برای زن مهم است. مردان طبیعتشان حرکت به سمت فاعل بودن است. وقتی با بیست دقیقه نوازش نتیجه گرفته می‌شود، نیمه‌خودآگاه مرد وسوسه می‌شوند که: «بینم ده دقیقه هم کار خودش را می‌کند یا نه؟» تمایل مرد برای سیدن به مقصد، او را از نیاز زن به زمان بیشتر غافل می‌کند.

دلایل فراموشکاری مردان

«سکس عالی داشته باشید» به این معنی نیست که باید هر بار آتش‌بازی به راه انداخت. آنچه عشقبازی عالی می‌خواهد آگاهی پایدار از نیازهای متفاوت همسران است. ایده آل هم این است که در هر بار هر دو احساس کنید در حال به دست آوردن آن چیزی هستید که به آن نیاز دارید.

معمولاً نیازهای جنسی زن فراموش می‌شوند و علت آن است که مرد تجارب اولیه (در شروع زندگی مشترک) را بسیار آهسته پیش می‌برد. در آن برهه، مطمئن نیست که زن چه دوست دارد و چه دوست ندارد، اطمینانی هم ندارد که زن اصلاً تماس جنسی‌شان را می‌خواهد یا نه. لذا محتاط و وسواسی عمل می‌کند. اگر چه استرس دارد ولی کار را به آرامی پیش می‌برد. اما با گذشت چند ماه، مرد به تدریج بر اوضاع مسلط شده و دیگر دغدغه‌های روزهای نخست را ندارد. پس به تمناهای دل خود مشغول می‌شود. او متوجه نیست که رفتار دودلانه و آهسته‌اش بوده که زن را بسیار تحریک می‌کرده است. گرایش مرد به شتاب گرفتن آن قدر نیرومند است که وقتی درباره‌ی ویژگی‌های متفاوت زن مطالعه هم کرده باشد، باز ممکن است در اوج شهوت به آسانی فراموششان کند.

زن احساس می‌کند که مرد دیگر اهمیتی به او نمی‌دهد، اما حقیقت چیزی جز این است. مرد در حالی که عمیقاً به همسرش اهمیت می‌دهد، فراموش کرده چه باید بکند و حتی نمی‌داند که فراموش کرده است. دکتر جان گری می‌نویسد: «تجربه‌ی حیرت‌آوری را در سال اول ازدواجمان به خاطر می‌آوردم. بعد از ظهر بود و پس از سخنرانیم راجع به عشقبازی همراه همسرم، بونی، به سمت خانه می‌رفتیم. نظرش را درباره‌ی سخنرانی پرسیدم. گفت: «خیلی قشنگ از عشقبازی حرف می‌زنی و مسائل را شرح می‌دهی. شنیدنشان را دوست دارم. به همین خاطر هم در سخنرانی‌هایت شرکت می‌کنم. با اعتماد به نفس و این خیال که پاسخ مثبت را خواهم گرفت، گفتم: «آیا آن طور که عشقبازی عالی را شرح می‌دهم، به آن عمل هم می‌کنم؟» کمی درنگ کرد و سپس جواب داد: «خوب، قبلاً بیشتر به آن عمل می‌کردی.» پرسیدم: «یعنی الان آن گونه نیست؟!» لبخندی زد و گفت:

«فکر می‌کنم تازگی‌ها خیلی عجله داری.» «با شرمندگی گفتم: «خوب، امشب وقت زیادی داریم...» و با نگاه دل‌نشینی مرا آسوده کرد و گفت: «اوه! به نظر عالی است.»

همانگونه که در خاطره‌ی «دکتر جان گری» می‌خوانید، در لحن همسرش انتقاد و یا سرزنش نبود، بلکه بیان نیازی عاشقانه بود. این کمک می‌کند تا مرد درست بفهمد و حالت دفاعی نگیرد. خوب، طبیعی است که فراموشکاری پیش آید. مرد هر چقدر هم آزموده باشد، زمان‌هایی است که ناخواسته سریع می‌شود. تند عشق‌بازی می‌کند. زمان و ارزش و اهمیت آن را برای زن، از یاد می‌برد. اینجاست که زن می‌تواند با گفتن جملات خوشایندی چون جملات زیر، او را متوجه کند:

- این طوری خیلی خوبه! بیا آهسته جلو ببریم.
- عزیزم، چه خوبه که وقت زیادی داریم.
- امشب می‌خوام که طولانی باشه. تا صبح کنارت باشم.
- من همه چیز تو رو دوست دارم. به خصوص وقتی برام وقت می‌ذاری.
- بیا پیشم بخواب! بغلم کن! بگو چی می‌خواهی ...

عوامل رسیدن به یک عشق‌بازی خاطره‌انگیز

دکتر جان گری در کتاب خود می‌نویسد: «در سمینارهای اولیه‌ام، وقتی مردان و زنان تجاربشان را از عشق‌بازیِ خاطره‌انگیز شرح می‌دادند، متوجه‌ی مضمون مشترکی در تمام آنها شدم. مرد از آنچه کرده و پاسخی که زن داده سخن می‌گوید و با سرخوشی شرح می‌دهد چگونه زن را به سطح بالاتری از شور جنسی رسانده است و زن، برعکس، از آنچه خود کرده بود نمی‌گفت، بلکه از احساساتشان و آنچه مرد با او کرده بود حرف می‌زد. در واقع برایش کارهایی که در طی عشق‌بازی‌شان انجام می‌شد، از نتیجه‌ی آن مهم‌تر بود. او با غرور می‌گفت که مرد به چه کارهایی دست زده تا او را به کامیابی برساند. در حالیکه کمتر به خود کامیابی اشاره می‌کرد. در مقابل مرد همه جزئیات را فدای این نقطه‌ی پایانی می‌کرد و بیشتر توضیحاتش پیرامون این بود که همسرش چطور و چند بار ارضاء شده است.»

می بیند که دقیقاً جایگاه «فاعلی مرد» و «مفعولی زن» در توضیحات دکتر گری بارز است. مرد عشقبازی رضایت بخش و خاطره انگیز را در پرتو کامیابی زن می بیند. برای مرد ارضاء شدن زن یعنی به رضایتی بیش از پیش رسیدن خودش. روحش و لذتش در گرو کامیابی همسرش است.^۱ در مقابل، زن نیز خاطره انگیزی و رضایت بخشی عشقبازی را در کامیابی خود می بیند. البته او بی هیچ تردیدی خواهان کامیابی مردش نیز هست، ولی ارضاء مرد علت اساسی لذت او نیست و به او تحریک مورد نیاز برای رسیدن به اُرگاسم را نمی دهد. زن معمولاً نمی گوید: «سکس واقعاً عالی بود، چون همسرم به ارضای عالی رسید.» برای زن، عشقبازی ای عالی است که در آن مرد موفق به کامیابی او شود.

آری، مرد و زن عشقبازی ای را خاطره انگیز می دانند که همراه با کامیابی زن باشد. هرگز نشنیدم مردی شکایت کند که: «من لذتی نبردم، ولی به همسرم خیلی خوش گذشت. او به تنها چیزی که اهمیت می داد لذت بردن خودش بود و بس ... به روش خود با من عشقبازی کرد و رفت.»

وقتی لذت زن، لذت مرد می شود

هرچه صمیمیت عاطفی مرد و زن بیشتر شود، لذت مرد به لذت زن وابستگی بیشتری پیدا می کند. جسم هایشان همدیگر را لمس می کنند و عواطفشان نیز بر هم می نشینند و مرد کامیابی زن را مانند کامیابی خود تجربه می کند. زن، اگر اوقاتی عالی را گذرانده باشد، مرد را نیز پر از اعتماد به نفس می کند و این برای مرد بسیار برانگیزاننده است. کامیابی و لذت زن تضمین کننده ی کامیابی اوست. عاشقانه توجه می کند، نوازش می کند، از حق خود می گذرد و در نهایت

۱- البته می دانیم که کم نیستند مردانی که اصلاً چنین دغدغه ای را نداشته، آنچنان با استرس و شتاب عشقبازی می کنند که گویی عملی زشت و منافی عفت را انجام می دهند و هر لحظه کسی سر خواهد رسید و مُچشان را خواهد گرفت. کم نیستند مردانی که هیچ از معاشقه، ملامسه و پیش نوازش قبل از دخول نمی دانند. به قولی خانمی اهل مزاح که می گفت: «شلوارشان را تا زانو پایین می کشند، کارشان را کرده و نکرده، می کشند بالا و پشت می کنند و می خوابند. صد رحمت به خروس!!»

ارزش عشق‌بازی به ارگاسم داشتن زن وابسته می‌شود. (باز هم تأکید دارم که کم نیستند مردانی که اصلاً چنین دغدغه‌ای نداشته، بیشتر خروس هستند تا یک انسان! حال اگر زن حداکثر لذت جنسی را تجربه نکند، مرد به اشتباه آن را دلیل کامیاب نشدن او دانسته، احساس جنسی اش کمرنگ شده، به تدریج به سمت واگرایی جنسی پیش می‌رود.

این مشکل آنگاه از میان می‌رود که مرد با تمام وجود بفهمد همسرش کامیاب است، بدون آن که حتی به ارضای جنسی و ارگاسم رسیده باشد. مرد باید درک کند که همسرش امروز خود خواسته تا ارگاسم نداشته باشد و از همین امر هم راضی بوده، از او دلگیر نیست.

لحظه‌ی گشایش، با آگاه شدن مرد فرا می‌رسد. زمانی که زن با ملاطفت و مهربانی و از روی عشق به او اطمینان می‌دهد که از او رنجیده و مرد باور می‌کند زن می‌تواند بدون ارگاسم نیز از عشق‌بازی لذت ببرد... شادی افزایش می‌یابد و هر دو به آرامش می‌رسند. مرد از سنجیدن عیار عشق‌بازی با ارگاسم زن باز می‌ایستد و زن نیز از احساس فشار برای همیشه ارضاء شدن رهایی می‌یابد. مرد، با آرامشی خیال انگیز، معیار سنجش خود را خرسندی زن و نه ارضای جنسی او قرار می‌دهد و زن مجال می‌یابد تا بی هیچ فشاری بیاساید و از نوازشها و تخیلات عشقانه لذت ببرد. اگر مرد از شباهت زن به ماه آگاه نباشد، نه تنها مایه‌ی ناکامی خود می‌شود، بلکه زن را نیز تحت فشار قرار می‌دهد.

به هر جهت آقایان باید به خاطر داشته باشند که حالات زن همیشه یکسان نیست و در بعضی مواقع رضایت و کامیابی اش نیازمند ارگاسم نمی‌باشد. خانم‌هایی که با آنها مشاوره شده، این حقیقت را به صورت‌های مختلف بیان کرده‌اند:

- همیشه که ارگاسم لازم نیست. اگر آن را نداشته باشم، اشکالی وجود ندارد، فقط ارگاسم ندارم همین!

- بعضی وقت‌ها تنها چیزی که می‌خواهم بودن در آغوش همسرم است. اگر او ارگاسم داشته باشد، خوشحال می‌شوم، ولی برای خودم ارگاسم را نمی‌خواهم.

گویی در وجودم نیست. در مواقع دیگر، آن را در درونم دارم و واقعاً می‌خواهم به آن برسم.

- گاهی اُرگاسم را با تمام وجود می‌خواهم، ولی در مواقع دیگر، چیزی که بیش از همه دوست دارم در آغوش گرفته شدن و نوازش است.^۱

تعجب زنان

در اجتماعات، وقتی می‌گوییم مردان خواهان کامیابی زنان هستند، اکثر زن‌ها حیرت‌زده می‌شوند. واکنش آنان حاوی این مضمون است: «اگر او به کامیابی و رضایت من اهمیت می‌دهد، پس چرا در برآوردن شهوت خود این قدر عجله می‌کند؟! یا گاهی بدون توجه به من فقط خود را ارضاء می‌کند؟!»

زنان نمی‌دانند! با شناخت تفاوت‌های مرد و زن است که پاسخ ساده‌ای برای این دوگانگی به دست می‌آید. مرد از ته دل کامیابی زن را می‌خواهد، ولی این مشکل را دارد که فکر می‌کند آن چیزی که برای خودش لذت بخش است برای زن نیز لذت بخش خواهد بود. او، چون از لذت بردن زن کامیاب می‌شد، می‌پندارد زن نیز از لذت بردن او به کامیابی می‌رسد. مرد، به طور غریزی، متوجه نیست زن به زمان بیشتری نیاز دارد و به علاوه آن چیزهایی که برای داشتن عشقبازی عالی می‌خواهد بسیار متفاوتند. توجه دارید که کامیابی زن خیلی پیچیده‌تر و دیرپا‌تر از مرد است. زن مرد را با تماس‌های ماهرانه، وقت زیاد و طرز برخورد پرمحبت و مهربانانه می‌خواهد. این در حالی است که مرد به هنگام تحریک، سریع تأثیر گرفته، غالباً زود به اُرگاسم می‌رسد. مشکلش این است که خیلی زود اُرگاسم را تجربه می‌کند و از این بابت، به نظر او زن خیلی طولش می‌دهد! و زن، اما برعکس، مرد را عجول می‌بیند. به هر حال، هر زمان که مرد شروع به درک کرد که چگونه تجربه‌ی جنسی را برای برآوردن نیازهای زن طولانی‌تر کند، مشکل

۱- به نقل از نوشته‌های دکتر جان گری

فوق به راحتی حل می‌شود. حتی یک دفعه که زن به کامیابی برسد، حاضر می‌شود در مواقعی که مرد تمایل به طول دادن ندارد، همکاری بیشتری نشان دهد. هنگامی که تفاوتها شناخته می‌شوند، حقیقت باشکوهی نمودار می‌شود و آن هم خوانی بالایی مردان و زنان با هم است. زن که به مرحله‌ی ماه کامل رسید، یعنی خواهان ارگاسم است، فرصت بی‌نظیری به مرد می‌دهد تا با رساندن او به سطوح بالایی کامیابی، بسیار شاد و مسرور شود، و در اوقاتی که زن به ماه نیمه یا کمتر از آن شبیه است، خواهشش با تماس یافتن برآورده می‌شود و مرد امکان می‌یابد آزادانه از عشقبازی لذت ببرد. در این حالت، مرد نیازی به بازداشتن خود ندارد و می‌تواند هماهنگ با ساختار بیولوژیکی اش در عرض چند دقیقه ارگاسم داشته باشد.

در هنگامه‌ی ماه تمام، زن‌تان را به آغوش بگیرید و وقت را به آن میزان که نیاز دارد در اختیارش بگذارید، و زمانی که خواهان ارگاسم نیست، آزاد باشید و آنگونه رفتار کنید که دوست دارید. در این حالت، شما شبیه دونده‌ای هستید که به سمت مقصد می‌دود، ولی در حالت نخست، بیشتر به دونده‌ی پراستقامتی شباهت دارید که هر آن قدر لازم است طول می‌دهد تا آخر شود!

وقتی که زن ارگاسم نمی‌خواهد

گاهی زن عشقبازی را شروع می‌کند و نمی‌داند آمادگی ارگاسم را دارد یا نه. در وضعیتی است که نمی‌فهمد در مرحله‌ی ماه کامل به سر می‌برد یا در ماه نیمه. عموماً در این حالت دچار احساسات عاشقانه هم می‌شود. می‌خواهد عشقبازی را تماماً داشته باشد، ولی با جلو رفتن رابطه می‌بیند کار نمی‌شود، یعنی بدنش ارگاسم را نمی‌خواهد. مرد برای رساندن زن به ارگاسم وقت می‌گذارد و تلاش زیادی می‌کند. زن نیز می‌کوشد آن را داشته باشد، ولی بدن او آمادگی اش را ندارد. این امر می‌تواند هر دو را مستأصل کند. مرد حس می‌کند اشکالی وجود دارد. زن نیز ممکن است یا احساس کند اشکالی هست یا خود را ملامت کند. وقتی مراحل ماه را تشخیص ندهد، ناخواسته به این فکر می‌افتد که عیبی پیدا کرده است. به علاوه،

در شرایط بد پیش آمده، ممکن است برای پاسخ به مرد اُرگاسم غیرواقعی را از خود نشان داده و تظاهر به لذت بردن نماید.

در این صورت هر دو به اعتماد به نفسشان لطمه وارد شده، خاطره‌ی ناراحت‌کننده‌ای برایشان باقی می‌ماند که چه بسا بر میل جنسی‌شان تأثیر منفی بگذارد. نکته‌ی نوید بخش این است که چنین سرخوردگی‌هایی - هرچند کهنه - در اثر آگاهی زوج از سیکل جنسی زن بر طرف می‌شوند.

جان گری می‌نویسد: «بارها و بارها زنان برایم گفته‌اند که فقط با شنیدن شباهتشان با ماه از فشار روحی برای اُرگاسم داشتن رها شده‌اند. حتی زنی که در برقراری ارتباط جنسی مشکل دارد، وقتی از این جهت خود را راحت ببیند، اعتماد به نفسش زیاد شده و چون مجبور به پاسخ دادن نیست، به سمت رفتار طبیعی‌تر سوق می‌یابد. در هنگام هلال بودن، اگر زن تلاش بیهوده برای اُرگاسم نداشته باشد، زمان دیگری فرصت آن را به دست می‌آورد که اُرگاسم را تجربه کند.»

حال چه باید کرد؟ مشغول معاشقه هستید که در می‌یابید اُرگاسمی در کار نخواهد بود. بهترین کار مطمئناً ادامه‌ی تلاشتان نیست. به مرد خود بگویید: «بیا عشقبازی سریع داشته باشیم.» جمله‌ی کوتاه شما دنیایی از تفاوت ایجاد می‌کند. برای مرد توجه را از ارضاء کردن زن برگرداندن و به اُرگاسم خود پرداختن، عملی ساده و خوشایند است. بله، اُرگاسم زن برای مرد مهم است. اگر زن به آن نرسد، مرد می‌اندیشد که باعث ناکامی همسرش است. اما، وقتی زن می‌گوید: «بیا سریع باشیم»، بخش عاطفی مرد می‌آساید و قلابها را رها می‌کند. حال، نه برای او و نه برای همسرش تقصیری در کار نیست، فقط زمان آن نبوده است. پس، مرد با به آغوش گرفتن‌های عاشقانه، زن را کامیاب می‌سازد، و در عین حال، خود اُرگاسم را تجربه می‌کند.

اگر مرد شما وقت زیادی می‌گذارد تا عشقبازی شیرینی را نصیبتان کند، پاداشش این است که گاهی زمان زیادی از او نخواهید. فصل بعد را به لذت «عشقبازی سریع برای مردان» اختصاص داده‌ام. عشقبازی همراه با اطمینان‌دهی به زن که آنچه نیاز دارد به دست خواهد آورد.

فصل دوم

لذت عشق‌بازی سریع

در انبوه کتاب‌های مربوط به عشق‌بازی، از صرف وقت برای رساندن زن به لذت حرف‌ها زده شده، ولی در هیچ کتابی ندیده‌ام از نیاز مشروع مرد به عشق‌بازی سریع چیزی آمده باشد.

مرد معمولاً از کامیاب کردن زن شاد می‌شود، ولی بعضی وقت‌ها حس می‌کند دلش می‌خواهد از پیش‌نوازش‌ها در برود و به کار خود پردازد. چیزی در وجودش عمیقاً خواستار رها کردن مهارها می‌شود. دوست دارد دلواپسی برای صرف وقت و یا انجام آنچه زن می‌طلبد را کنار گذارد، فقط خودش باشد. در این حالت، تمایل به شادی زن همچنان در او هست، ولی دیگر نمی‌خواهد صبر کند.

در کنار پیش‌بردن، پیش‌رفتن هم لازم است. مرد همان‌طور که با محبت وقت می‌گذارد و زن را به لذت می‌رساند، گاهی نیاز دارد به کار خود مشغول شود و عشق‌بازی سریع داشته باشد. در واقع غریزه را آزاد گذاردن و نیاز تند مردانه را بی‌زمینه‌سازی برآوردن، او را مهیا می‌کند تا در مواقع دیگر آسان‌تر برای زن باشد. بخش‌هایی از وجود مرد شبیه ماشینی است که گاه‌گاه با سریع رفتن کاربراتورش تمیز می‌شود! به بیان دیگر بدن مرد نیاز دارد بعضی وقت‌ها بدون هر نوع بازداشتی به کارکرد طبیعی خود مشغول شود.

اینکه به عنوان یک زن، احساسمان از این نیاز مردانه آگاه باشد، یک چیز است، و پرداختن به آن، چیزی دیگر. یکی از دوستانم وقتی با همسرش عشقبازی سریع داشت، غالباً دچار این احساس می‌شد که همسر وی به آنچه نیاز دارد نمی‌رسد. دوستم حس می‌کرد همسرش آمیزش جنسی بدون پیش‌نوازش را خودخواهی می‌داند. شوهر از این بابت خود را در تنگنا می‌دید و واهمه داشت که عاشق خوبی به حساب نیاید. بنابراین دست به فریبکاری می‌زد! تا نزدیک ساعت رفتنش به اداره صبر می‌کرد و آنگاه همسرش را به آغوش می‌کشید. او به زن می‌گفت: «خوب! چند دقیقه وقت دارم؟ بیا عشقبازی کنیم.» زن هم چون وقت کم بود و نیاز شوهرش برایش مهم بود به خوبی همراهی می‌کرد و دوستم با خیالی آسوده از عشقبازی سریع لذت می‌برد. اما، به تدریج در این دوست من به خاطر رویه‌ی فریبکارانه‌اش احساس گناه بوجود آمد. او دیگر نمی‌خواست با تظاهر به وقت نداشتن، عشقبازی سریع داشته باشد. به دوستم توصیه کردم با همسرش صادقانه صحبت کند. از او بخواهد گاهی در یک ماه، عشقبازی سریع و بی‌مقدمه داشته باشند. در عوض زمان بیشتری را برای در آغوش گرفتن و نوازش کردن بگذارد. در عین حال معاشقه‌های طولانی را هم ترک نکنند. جالب است بدانید دیگر دوستم از استرس‌های جنسی‌اش شکایتی نکرد.

افزایش جذابیت جنسی

شما می‌توانید چهار وضعیت جنسی را برای خود و همسرتان در نظر بگیرید. اول عشقبازی‌های با مقدمات و وقت کافی. دوم عشقبازی‌های رومانتیک و بسیار طولانی و در جایی به غیر از خانه خود. سوم معاشقه‌ی سریع و بدون پیش‌نوازی و چهارم هم‌آغوشی‌های گرم و نوازش‌های محبت‌آمیز.

به بیان دیگر در طی یک ماه چندین شب را با صرف وقت کافی عشقبازی کنید. یکی دو شب را به عشقبازی سریع بپردازید. (بخصوص ایامی که همسرتان اُرگاسم نمی‌خواهد) حتماً در طول هر چند ماه یک مسافرت بروید و در هتل، ویلا یا جایی جدید معاشقه کنید. این تنوع در مکان شما را از یکنواختی جنسی می‌رهاند.

زیرا گاهی زنها به یک وضعیت خاص عادت کرده، صرفاً با قرار گرفتن در آن وضعیت ارضاء می‌شوند. تنوع مکانی و زمانی باعث می‌شود دچار عادت جنسی نشوند. نشاط جنسی خود را حفظ کنند. در نهایت باید توصیه کنم از هم آغوشی غافل نشوید و اگر صاحب فرزند هستید این امر را به هنگام خواب موکول نمایید و اگر فرزند ندارید و یا اوقاتی از شبانه روز را تنها هستید، حتماً به بهانه های مختلف همدیگر را در آغوش کشیده و ببوسید.^۱ این چهار راه را با همسران در میان بگذارید. یادتان نرود باید در رفتار جنسی با همسران دوست باشید و از هم خجالت نکشید.

زندگی جنسی دوستم کاملاً بهبود یافت و آشکارا می‌دید که جذابیت های جنسی همسرش برایش بسیار زیاد شده است. خودش مسئله را این چنین توضیح می‌داد: «برای اولین بار در طول زندگی جنسی‌ام احساس آزادی کردم. ناگهان خود را رها دیدم تا بدون نیاز به پیش نوازش، یک راست به سراغ آنچه دلم می‌خواهد بروم. اولین بار بود که دلوپسی از طرز عملم یا لزوم خشنود کردن همسرم نداشتم. همه چیز برای خودم بود، آن هم بدون احساس گناه از این که مبادا او ارضاء نشود. واقعاً لذت بخش بود. هر دوی ما احساس خوبی داشتیم، زیرا می‌دانستیم او آنچه را می‌خواهد بعداً به دست می‌آورد.»

۱- بگذارید توصیه ای بکنم. چیزی که تجربه خودم بوده است: دوستان و خوانندگان عزیز! عشق و محبت بین دو نفر همواره نیاز به توجه و تجدید بنا دارد. هرگز به ماندگاری عشقی که روزی وجود داشته و ابراز شده اعتماد نکنید. احساس آدمی به مرور زمان کمرنگ شده نیازمند بهسازی مجدد است. اگر امروز چندان دارای زندگی عاشقانه ای نیستید، از کم توجهی جفت یا معشوقتان گله مندید، بدانید که یکی از شما در تجدید پیمان عاشقانه سستی کرده است. یکی از شما پنداشته، داشتن طرف مقابل برایش حتمی است و طرفش هرگز نخواهد رفت! دوستان من، مراقب این آفت باشید! هرگاه تصور کردید «معشوقتان نخواهد رفت» آن روز رفتن او را تضمین کرده اید. این رفتن هم حتماً فیزیکی نیست. گاهی روحش از نزد شما می‌رود. این ایمن بودن به ماندگاری معشوق باعث می‌شود دیگر نیازی به ابراز محبت احساس نکنید. می‌بینید که «هست» پس لازم نیست بندهای محبت را محکم کنید. پس این بندها را باز می‌کنید و روزی به خود می‌آیید که دیگر جفتتان روحی یا جسمی شما را ترک کرده و دیگر به بند هیچ محبتی باز نمی‌گردد.

معاشقه‌ی سریع بدون احساس گناه، برای مرد شیرینی شگرفی دارد. و این موضوع را باید زنان ونوسی قصه‌ی ما بدانند. تصور کنید به فروشگاه بروید و هر آنچه بخواهید بخرید یا با هر سرعتی که دلتان می‌خواهد با خیال آسوده برانید یا بدون کلاه بر موتورسیکلت سوار شوید و باد را لابه لای موهایتان احساس کنید. عشقبازی سریع تجربه‌ای این چنین دل‌چسب است. نوعی بازگشت به نوجوانی است. چشمه‌ی جدیدی از بالندگی و شکوفایی عاطفی برای مرد است. مرد در نوجوانی بر اسب شاهوار جنیست سوار می‌شود. بودن شک، آزادی عشقبازی سریع نشستن دوباره بر زین آن اسب است. مرد بعد از توافق در پیش گرفتن راهکارهای چهارگانه، نگران عدم پذیرش نبوده، با اطمینان عشقبازی را شروع می‌کند و زن، اگر حال و حوصله نداشت، به جای نه گفتن به تمنای جنسی مردش، عشقبازی سریع را پیشنهاد می‌کرد و هر دو به لذت می‌رسند.

تجارب نشان می‌دهند که بعد از چند سال رابطه‌ی سیال و بدون احساس گناه، عشقبازی سریع به نحو قابل توجه‌ای اهمیتش را برای مرد از دست خواهد داد. او به این خصلت می‌رسد که اگر زن آمادگی نداشت، در بسیاری از مواقع، به جای پرداختن به عشقبازی سریع، با روی گشاده صبر کند تا زن آمادگی اش را بیابد. در این ایام مرد به بالندگی جنسی می‌رسد و بدون مخالفتی همواره قادر است به عشقبازی بپردازد و این بالندگی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توجه، محبت، تشریک مساعی و اعتماد دو طرفه.

آنگاه که توافق حاصل شود و زن و مرد در اثر آن دیگر احساس عدم پذیرش و رد شدن نکنند، احساسی عالی در آنها پدید می‌آید که در آن هیچ یک از طرفین نگران آن نیستند که گاهی باید پا روی امیال خود بگذارند. بلکه می‌دانند بالاخره یکی از چهار شیوه‌ی تمتع جنسی برایشان راه حلی را پیش‌بینی کرده است.

زن که آماده نیست، چطور می‌توان عشقبازی ایمن داشت؟

با رفع شدن پندارهای نادرست از عشقبازی سریع، زن عملاً مرد را برای آغاز این نوع عشقبازی حمایت می‌کند. زن در اینجا خود یک فاعل جنسی می‌شود و

این بار اوست که سعی دارد مردش را کامیاب کند. به خصوص در ایامی که نیاز جنسی ندارد و آماده‌ی «نه» گفتن به مرد است. اینجاست که مرد را به سمت معاشقه سریع هدایت کرده و خود نیز از هم‌آغوشی بعد آن لذت می‌برد. در زیر، عباراتی که مرد معمولاً برای شروع عشقبازی بیان می‌کند آمده و همچنین پاسخ‌هایی که زن می‌تواند در هنگام عدم تمایل به عشقبازی همیشگی، به جای نه گفتن، به زبان آورد:

۱. مرد می‌گوید: واقعاً تحریکم کردی، بیا با هم باشیم. زن پاسخ می‌دهد: آمادگی ندارم، ولی عشقبازی حاضری هم خوبه.

۲. مرد می‌گوید: دلم خیلی هوات رو کرده، کارهات رو کنار بذار، بیا عشقبازی کنیم. زن پاسخ می‌دهد: آره! خیلی خوبه، ولی وقت زیادی نداریم. بذار عشقبازی تند داشته باشیم.

۳. مرد می‌گوید: الان وقتم آزاده. می‌خواهی عشقبازی داشته باشیم؟ زن پاسخ می‌دهد: الان می‌تونیم عشقبازی حاضری داشته باشیم، اما فردا شاید مجالمون بیشتر باشه.

۴. مرد می‌گوید: می‌خواهی به اتاق خواب بریم و ...؟ زن پاسخ می‌دهد: پس عشقبازی سریع. بعد کمکم کن کمی استراحت کنم. بعدش حرف می‌زنیم.

۵. مرد می‌گوید: موافقی امروز یه وقتی برای عشقبازی کنار بذاریم؟ زن پاسخ می‌دهد: میلی به پیش‌نوازش ندارم، ولی عشقبازی سریع اشکالی نداره. فکر کنم گاهی از عشقبازی، فقط کنار تو بودن رو می‌خوام.

۶. مرد می‌گوید: حس می‌کنم حسابی تحریک شدم. خیلی دلم عشقبازی می‌خواد. زن پاسخ می‌دهد: من هم همین‌طور، ولی وقت کافی نداریم، بیا عشقبازی سریع...

۷. مرد می‌گوید: امشب با عشقبازی چطوری؟ زن پاسخ می‌دهد: حالا عشقبازی سریع می‌خوام، چون سرم بدجوری درد می‌کنه.

۸. مرد حرفی نمی‌زند، ولی روی تخت می‌رود و تمایزش را با حرکاتی نشان می‌دهد. زن زمزمه می‌کند: عزیزم... امشب دلواپس من نباش، کار خودتو بکن.

۹. در طی عشقبازی، زن می‌فهمد ماه کامل نیست. زن دستان مرد را به آرامی می‌گیرد و می‌گوید: به درونم بیا. دوست دارم اونجا احساس کنم. لذت بردن تو برایم خیلی خوشاینده. (گفته‌ی او این مفهوم کلیدی را می‌رساند که «نیازی نیست برایم وقت بگذاری، چرا که بدنم آمادگی اُرگاسم را ندارد.»)

۱۰. مرد وقت زیادی صرف می‌کند و زن می‌فهمد که آمادگی اش را ندارد. زن فقط دوست دارد کنار مرد باشد و او را از لذت برخوردار کند. زن می‌تواند مرد را به درون خود هدایت کند و بگوید: بیا امشب عشقبازی سریع داشته باشیم.

افزودن عشقبازی سریع بدون احساس گناه به حیات جنسی برای هر یک از زوجین رهایی غیرقابل انتظاری به بار می‌آورد. تا وقتی مرد از نگرانی بابت پذیرفته نشدن آزاد نشود، نمی‌تواند درک کند که این دلواپسی چگونه بر او تأثیر می‌گذاشته و مانع شور و حرارت جنسی‌اش می‌شده است. بهره بردن از مهارت‌های ارتباطی جدید، زن را نیز آزاد می‌سازد تا در مواقعی که آمادگی ندارد، به تلاش بیهوده برای اُرگاسم نپردازد یا تظاهر به آن نکند.

چرا دیگر مردان عشقبازی را شروع نمی‌کنند؟

مرد با هر پذیرفته نشدن بیشتر رنجیده، غرورش عمیق‌تر جریحه‌دار می‌شود. وقتی تقاضاهایش به طور مکرر رد می‌شوند، اعتماد به نفسش را از دست داده و عشقبازی را با تردید آغاز می‌کند. حتی ممکن است تمایلش را به زن از دست دهد یا تمایل به زنی پیدا کند که او را طرد نمی‌کند و یا اینکه کلاً علایق جنسی‌اش فروکش نماید.^۱

۱- باز هم یک توصیه به خانم‌ها: فراموش نکنید که مرد بنده‌ی محبت و آزادی و احترام است. به عنوان یک مرد شرمنده‌ام که این را می‌گویم اما اگر به او محبت و توجه، آزادی و احترام ندهید از دامن شما به دامنی دیگر می‌گریزد که این گوهرها را به او می‌دهد. مردان حتی مردهای خشن و به ظاهر سرد و غیررومانتیک هم مانند کودکی تشنه‌ی محبت و توجه‌اند. بی‌توجهی و سردی، عدم پاسخ عاطفی به محرک‌های او و عدم ارضای نیازهای کودکانه‌اش او را از شما می‌گیرد. وقتی آزادی‌اش را از او سلب می‌کنید و جای همسر، «مادر» او می‌شوید از شما می‌بُرد. وقتی به داشته‌هایش به دید احترام نمی‌نگرید و در او

درحالی که مجذوب زن دیگری شده، شاید به اشتباه فکر کند که دیگر تمایل به زن خود ندارد، یا اگر علاقه‌اش را به عشق‌بازی از دست دهد، ممکن است آن را به علت بالا رفتن سن خود بداند. در آغاز هر رابطه‌ی عاشقانه، زوج‌ها غالباً هرگاه که بشود و بتوانند به عشق‌بازی می‌پردازند. اما به تدریج، همچنان که زندگی روی جدی خود را به آنها می‌نماید و آنها را درگیر امور عملی، کار خانه و ... می‌کند، طبعاً کمتر به عشق‌بازی می‌پردازند. با به دنیا آمدن بچه‌ها وقت باز هم محدودتر شده و باید زمان به خصوصی را در نظر بگیرند یا منتظر فرصت مناسبی بمانند. در این شرایط، وقتی مرد خواهش خود را با گفتن «می‌خوام!» ابراز می‌کند، معمولاً زن بدون تأمل کافی پاسخ منفی‌ای شبیه جملات زیر می‌دهد:

- الان نمی‌شه، باید شام درست کنم.
- الان نمی‌شه، باید تلفن بزنم.
- نمی‌شه، باید خرید کنم.
- کار دارم.
- نمی‌تونم، حالشو ندارم.
- حالا حوصله‌ش رو ندارم.
- الان موقع مناسبی نیست.
- تو هم که همش می‌خوای...! چیزای مهمتری هم تو زندگی هست ها!
- سرم درد می‌کنه.
- الان وقت فکر کردن به عشق‌بازی رو ندارم.
- پریودم.

احساس افتخار ایجاد نمی‌کنید، وقتی از کارهای مردانه‌اش تمجید نمی‌کنید و نداشته‌هایش را به رخش می‌کشید از شما دلسرد می‌شود و به سویی می‌رود که به او و توان مردانه‌اش به دید احترام می‌نگرند. می‌خواهم کمی پا را فراتر بگذارم و بگویم به عنوان یک زن با درایت گاهی لازم است از اندام (حتی اندام جنسی) همسران تعریف کنید و در او اعتماد به نفس ایجاد نمایید. به آغوشش پناه ببرید. خود را در میان بازوانش پنهان کنید و بخواب بروید. مطمئن باشید دارد به صورت شما با عشق نگاه می‌کند و به خود می‌بالد. سرشار از اعتماد به نفس می‌شود و دیگر هیچ دامنی را جز دامن شما بر نمی‌گزیند.

- تو هم که تا منو می بینی می خواهی ببریم تو رختخواب...!

مرد هر بار که جوابی از این نوع می شنود، سطح عواطفش به نوسان افتاده، تلاش می کند همسرش را بفهمد. اما هر بار برای او سخت تر و سخت تر می شود. کم کم برایش غیرممکن می شود که احساس رد شدگی و عدم پذیرش نکند و چه بسا پس از چندی از پرداختن به عشق بازی باز می ایستد. در این حالت، ممکن است هنوز عشق بازی بخواهد، ولی بعد از چندین و چند بار جواب منفی شنیدن ترجیح می دهد جلوی خود را بگیرد و منتظر علامت واضحی از جانب همسرش مبنی بر این که وی آمادگی آن را دارد، بشود. در این شرایط مرد دیگر فاعل جنسی نیست. احساس می کند مفعول شده یا برده ی جنسی است که هرگاه خانم بخواهند باید «لبیک» بگویند!! من بارها این تعابیر را با خشم از دوستانم شنیده ام. متأسفانه خانم ها گاهی فراموش می کنند که با چنین برخوردی، حتی اگر به حق هم باشد، دارند مردشان را از دست می دهند. بسیار شنیده ام که وقتی مردی به بیرون از خانه پناه برده و برای خود معشوقه ای دست و پا می کند خود را با جمله ی «خانومم کم می داشت...» توجیه می کند. در حالیکه می شود با کمی نمک توجه و اعتماد و محبت، هم مرد را آرام کرد هم عشق بازی را به وقتی دیگر موکول نمود.

مرد در بعضی موارد، وقت می گذارد و برای تشخیص زمان مناسب تلاش زیادی به خرج می دهد. او از خود می پرسد آیا اکنون زمان خوبی است؟ آیا اکنون زنم آمادگی اش را دارد؟... هر چند کمتر احتمال دارد که بداند در هنگام تمایل به عشق بازی، خود را از آن باز داشتن چه تأثیری بر وجودش می گذارد، ولی حقیقت این است که این بازداری ها احساس عدم پذیرش و طردشدگی را در مرد تقویت می کند. جان گری در کتاب خود می نویسد:

« آن طورها هم که به نظر می رسد نیست. هفت سال از ازدواج «جک و آنی» می گذشت. آن ها برایم گفتند که در ابتدا شیفته ی هم بودند، ولی پس از سه سال مشکلات زناشویی شان شروع شده و به تدریج شور و حرارتشان را نسبت به هم از دست داده اند. طی مشاوره، آنی به جک گفت: « دلم می خواهد، مثل گذشته ها، زیاد

عشقبازی داشته باشیم. آیا کاری کرده ام که باعث ناراحتی تو شده است؟»
 جک حیرت زده پاسخ داد: «من این طور فکر می کنم که خودم همیشه عشقبازی می خواهم، ولی تو نمی خواهی. آیا این حقیقتاً خواسته ی توست؟! در خیلی مواقع، چون آمادگی عشقبازی را در تو نمی بینم، از عشقبازی خواستن پرهیز می کنم.»
 آنی گفت: «چطور ممکن است بدون پرسیدن، متوجه شوی که آمادگی اش را ندارم؟» جک درنگ کرد. بعد در حالی که کمی گره به ابروها انداخته بود گفت:
 «می دانم، برای فهمیدنش به اندازه ی کافی مرا رد کرده ای.» آنی پاسخ داد: «این منصفانه نیست. گاهی که احساس بی حوصلگی می کنم، گفتن این که عشقبازی می خواهی، می تواند مرا - حتی اگر کمی طول بکشد - سر حوصله آورد. عشقبازی خواستنت احساسم را هدایت می کند. من واقعاً از گفتن این که عشقبازی می خواهی ممنون می شوم.» جک و آنی بعد از اصلاح برداشتشان از خواست های یکدیگر و وقتی عشقبازی سریع را بدون احساس گناه آموختند، توانستند شور و حرارت را به رابطه شان بازگردانند.

ملاحظه می کنید که در خاطره ی دکتر گری صراحتاً به این نکته اشاره شده که گفتگوی زن و مرد می تواند تا چه اندازه در اصلاح روابط شان تأثیر داشته باشد. گاهی از اینکه می بینم دوستانم از اتاق خواب و روابط شان با همسرشان یک تابو برای خود ساخته اند و حاضر نیستند در مورد شیرین ترین لحظات خلوتشان با کسی که این لحظات را با او شریک هستند هم کلام شوند هم تعجب می کنم و هم رنجیده خاطر می شوم.

چرا مردان احساس پردشدگی می کنند؟

از خاطره ی دکتر گری می شود فهمید که «آنی» هنگام گفت و گو با جک، درباره ی مواقعی که عشقبازی را نمی خواست، دچار سردرگمی می شد. او نمی توانست بفهمد وقتی آمادگی ندارد، چرا شوهرش باید این قدر احساس پردشدگی کند. به نظر او، علاقه ی واقعی اش به عشقبازی داشتن با «جک» در مواقعی که آمادگی اش را داشت، برای آسوده کردن خیال همسرش کافی بود. مرد

نیز از نظر منطقی با این قضیه موافق بود، ولی از نظر عاطفی مسئله برایش بسیار فرق می‌کرد.

ونوسی‌ها باید بدانند که به دلایل گوناگون، عدم پذیرش جنسی (چه روحی و چه جسمی) از حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین نقاط وجودی مردان مریخی است. مردان، از نظر بیولوژیکی و هورمونی، تمایل بیشتری به عشق‌بازی دارند. عشق‌بازی به طور طبیعی دائماً در ذهنشان است و چون عشق‌بازی را بسیار می‌خواهند و بسیار به آن اهمیت می‌دهند، وقتی زن با آن موافقت نمی‌کند یا آن را بی‌اهمیت می‌داند و یا معتقد است چیزهای مهمتری از آن نیز در زندگی هست، مرد غالباً احساس پذیرفته نشدن و طرد شدن می‌کنند و در اولین گام می‌پندارد دیگر جفتش دوستش ندارد. از این رو به ورطه‌ای دیگر می‌افتد. مرتب از همسر و معشوقش می‌پرسد آیا او را دوست دارد یا نه! مدام در پی بهانه‌ای است تا به خود ثابت کند جفتش دوستش دارد. چه بسا با پرسشهای کودکانه‌ای مانند اینکه «من عشق کی‌ام؟ ... عشق من کیه؟ ... الان عسل من کیه و... یا منو دوست داری یا نه؟...» همسر و معشوق خود را به ستوه آورد و چقدر خطرناک خواهد بود که زن از همراهی با این پرسشها هم سرباز زند و این نیاز مرد را هم درک نکند. در حالیکه زن می‌تواند با پاسخی ساده اما دلگرم کننده به مرد، او را آرام کرده، خود را هم از آماج سئوالات این چنینی برهاند. خیلی راحت خواهد توانست که بگوید «منم، گُلَم!» و آنگاه لبخند و برق شادی را در چشم مردش ببیند. بسیار دیده‌ام که بی‌پاسخ ماندن این نیاز ساده، جفتهای خوشبختی را از هم دور کرده است. به خصوص که مرد در بخشی از تَعَقُّلِ مردانه‌اش می‌داند که پرسشهایش کودکانه است و وقتی این پرسشها بی‌پاسخ می‌مانند، دیگر رویِ آن را ندارد که از بی‌پاسخ ماندن آنها گله کند. در نتیجه احساسِ عاطفیِ ساده‌ی گذشته به تدریج به عقده‌ای تلخ در دلِ او بدل می‌شود. احساسی که بارها آن را تجربه کرده‌ام و دم‌نزدم و دلم را به سوهانِ این عقده سپرده‌ام.

همان طور که قبلاً گفتم برانگیختگی جنسی بیشترین تأثیر را بر مرد می‌گذارد و احساس سرزندگی را به او باز می‌گرداند. اما همه‌ی داستان این نیست. در شرایط

تحریک، مرد در آسیب‌پذیرترین وضعیت نیز قرار دارد و از این رو، به بدترین وجهی درد عدم پذیرش و طردشدگی را تجربه می‌کند. تحریک‌های بعدی برایش یادآوری رنجش‌های گذشته شده، ناخوشایندی‌های تجارب گذشته را زنده می‌کند و تلخی‌شان مجدداً احساس می‌شود. در نتیجه وقتی مرد تحریک می‌شود، آن احساسات بد برایش تجدید شده و شاید، بدون آن که خود بفهمد، او را دچار خشم و عصبانیت کنند. مردی که نداند چطور از احساس طردشدگی دوری کند، یک راست به دامن درد و استیصال می‌افتد. چون راه گریزی نمی‌بیند، تجربه‌ی درد برایش تکرار شده و سرانجام جاذبه‌ی همسرش برایش از دست می‌رود.

تصورش را بکنید! مرد چون در خودآگاه راه حلی نمی‌یابد، در ناخودآگاه، شهوت نسبت به همسرش را متوقف می‌کند. البته رسیدن به این فقدان میل از روی انتخاب و اراده نیست، بلکه امری خود به خود و غیر ارادی است. ازسوی دیگر مجذوبیت جنسی مرد گاه به جای دیگری منتقل می‌شود. او به زنی فانتزی که دست رد به سینه‌اش نمی‌گذارد یا به زنی خیابانی که فقط بکار سکس می‌آید، میل جنسی‌اش را معطوف می‌کند. این هم دلیلش روشن است، اگر به زنش اهمیت ندهد، احتمال طرد شدن دردناک دیگر وجود نخواهد داشت. به همین علت است که برخی مردان در برابر زن ناشناس برانگیخته می‌شوند، ولی جذب زنی که بیش از همه دوست دارند، نمی‌شوند.

زنان عشقبازی را دوست دارند

مردان باید بدانند که زنان عشقبازی را دوست دارند، ولی تمایل جنسی‌شان به سادگی مردان آفتابی نمی‌شود. زن برای حس کردن میل جنسی، زمان، امنیت و مهربانی می‌خواهد. او این‌ها را می‌خواهد تا نشان دهد معدنی از احساس است. مردان این را نمی‌دانند، زیرا در طول زندگی مشترک بسیاری از پیام‌هایی که از همسرشان دریافت می‌کنند به نظرشان خلاف این معنی می‌دهد.

مردان برای زنده نگه داشتن شور و حرارت و شیفتگی جنسی‌شان در طی سال‌های طولانی، نیاز به پیام‌های روشنی حاکی از علاقمندی همسرشان به

عشقبازی دارند. به طور کلی، مردان در سن هفده یا هجده سالگی در اوج علاقه ی جنسی هستند. زنان این بهار را در ۳۶ تا ۳۸ سالگی تجربه می کنند. فرصت لازم برای برانگیخته شدن مردان و زنان نیز به همین الگو شبیه است. مرد با کمی نوازش تحریک می شود، حال آن که زن به زمان قابل توجه ای نیاز دارد. خوب، وقتی مرد احساسش کاملاً پخته می شود، زن هنوز در آغاز راه است. پس، به طور عادی مرد فکر می کند زن عشقبازی را دوست ندارد، زیرا در هنگام برانگیختگی خود، زن را هنوز آرام و بی احساس می بیند.

در نحوه ی برداشت مرد، واژه های دوران نوجوانی نیز می توانند نقش داشته باشند. اگر پسر می ترسیده مادر و پدرش از علاقه ی روزافزون او به رابطه ی جنسی و دختران باخبر شوند، شاید دچار این باور شده باشد که تمایل جنسی چیز بدی است. بعداً که تشکیل خانواده می دهد نخواستهای شوم کوچک یا احساسات ناخودآگاهی مرد را فرا می گیرند که «میل جنسی ات را خاموش کن. نگذار بفهمد، چون تو را از خود خواهد راند». البته تجارب منفی دوران زندگی با والدین الزاماً چنین تأثیر مستقیمی نمی گذارند، اما مطمئناً هنگامی که زن بی علاقه به عشقبازی به نظر می رسد، حساسیت مرد را به حس طردشدگی افزایش می دهند. زن وقتی که آماده ی عشقبازی نباشد یا خلش را نداشته باشد، مرد بی درنگ با خود می گوید: «می دانستم، او عشقبازی نمی خواهد». زن برای حل این مشکل چه می تواند بکند؟ یکی از راه ها نشان دادن زیرکانه ی علاقمندی اش به عشقبازی است. گهگاه پذیرش عشقبازی سریع، قوی ترین پیام مثبت را به مرد می دهد و حمایت از مرد در زمان شروع عشقبازی، پیام قدرتمند دیگری است که می تواند از سوی زنان با درایت ارسال شود. اگر چنین زنی هستید شبها آرام بخوابید زیرا همسرتان به شما خیانت نخواهد کرد!

فصل سوم

وقتی مردان همه چیز را خراب می‌کنند

زن خیلی وقتها بالقوه آمادگی عشقبازی را دارد، ولی مرد نمی‌داند. پس، خیلی زود احساس طردشدگی کرده، متوقف می‌شود. او اصلاً در نمی‌یابد که زن واقعاً خواهان عشقبازی است. همه چیز را ساده می‌گیرد. فکر می‌کند تمنا در زن مانند خودش پُرعلامت است و پاسخ صریح آری یا نه دارد. بنابراین، از همسرش سوالی مشابه سوالات زیر می‌پرسد:

- می‌خواهی عشقبازی کنیم؟

- آمادگی برای عشقبازی داری؟

در پاسخ، اگر زن بگوید «مطمئن نیستم» یا «نمی‌دانم»، مرد در غالب موارد سوء تعبیر کرده و پیام منفی و طرد شدن می‌گیرد. او می‌پندارد زن مؤدبانه نه گفته است. در حالی که این صحت ندارد. زن واقعاً نمی‌داند، همین و بس! جوشش و نیاز جنسی در زنان ندرتاً مانند مردان است. مردان خیلی زودتر و حتی بی مقدمه تر از زنان در خود شور جنسی احساس می‌کنند. (برای همین است که اکثر مردان همیشه و در همه حال توان ارتباط جنسی را دارند!) در حالیکه زنان عموماً خاموشند و وقتی عملاً تحریک شوند گرم و روشن می‌شوند. پس نباید انتظار داشت که وقتی ازشان پرسیده می‌شود عشقبازی می‌خواهند یا نه، سریعاً بگویند نه یا آری. چون در آن

لحظه نمی‌دانند. خاموشند. اما همیشه آماده‌ی روشن شدن بوده، با کمترین تحریکی پاسخ مثبت می‌دهند.

البته مردان برای درک این مسئله مشکل دارند، زیرا شبیه ماه نیستند، بلکه شبیه خورشیدند. اگر از مرد عشقبازی خواسته شود، پاسخش قطعی است. یا خورشید بالاست یا پایین. او به طور مشخص یا عشقبازی می‌خواهد و یا نمی‌خواهد. اما تردید زن، یعنی، نیاز او به کمی زمان، توجه و حرف زدن تا تمایل یا فقدان تمایلش را بفهمد. اگر مرد این را دریابد، مستعد می‌شود تا فوراً احساس طردشدگی نکرده، نابهنگام منصرف نشود.

آیا در وجودت خواهشی برای عشقبازی هست؟

وقتی زن شما مطمئن نیست عشقبازی می‌خواهد یا نه، به جای منصرف شدن، به او بگویید: «آیا در وجودت جایی هست که با من عشقبازی بخواد؟» یا «عشقبازی با من رو دوست داری؟». خواهید دید که در بیشتر مواقع، زن می‌گوید: «چرا هست» یا «بله که دوست دارم». بعضی از مردان حیرت می‌کنند از این که گاهی زنشان پاسخ می‌دهد: «مطمئناً! بخشی از وجودم همیشه می‌خواهد با تو عشقبازی داشته باشه.» این عبارت همچون نوای موسیقی در گوش مرد طنین می‌اندازد. زن ممکن است در ادامه دلایل تردید خود را بیان کند. او شاید بگوید: «نمی‌دانم وقت کافی داریم یا نه... هنوز لباس هام رو نشسته‌م ... چند کار دیگه رو هم انجام ندادم...» یا شاید اظهار کند «از احساسم مطمئن نیستم. چیزهای زیادی به ذهنم هجوم آورده... فکر می‌کنم یه کمی وقت می‌خوام تا آروم شم.» در حینی که زن به حرف زدن ادامه می‌دهد، مرد باید به خود یادآور شود که همسرش «نه» نمی‌گوید. زن فقط نیازمند حرف زدن بیشتر است تا ذهنش شفاف شود و سرانجام بتواند امیال شهوانی‌اش را باز یابد. بسیار رخ می‌دهد که بعد از بر شمردن دلایل آماده نبودنش، به سادگی و با لبخندی نمکین بگوید: «باشه، بیا!» بدون آگاهی از چگونگی تفاوت زن با مرد، در حالی که زن از علل عشقبازی نخواستن خود حرف می‌زند، مرد به تدریج انگیزه را از دست می‌دهد، ولی آن زمان

که مرد آگاه باشد و بداند بخشی از وجود زن همیشه عشقبازی می‌خواهد، گوش دادن به بخش‌هایی که عشقبازی نمی‌خواهند برایش آسان‌تر خواهد شد. زن هم باید درایت کافی داشته باشد. در چنین زمانی و وقتی بعد کمی صحبت با مردش، اگر کشف کرد عشقبازی نمی‌خواهد، باز نباید مرد را براند. بلکه همانطور که در فصل قبل بدان اشاره شد باید با مهربانی بگوید: «خیلی خب عزیز! پس بیا الان یه عشقبازی سریع داشته باشیم...» به بیان دیگر زن وقتی از آمادگی داشتن برای عشقبازی مطمئن نیست، اگر با حوصله همراه با مرد به کشف این که چه تمایلی دارد بپردازد، کار را برای همسرش بسیار آسان می‌کند. مثلاً، فرض کنید مرد بگوید: «می‌خوای؟» زن در واکنشی درست، پاسخ می‌دهد: «چیزی در وجودم عشقبازی می‌خواد، ولی مطمئن نیستم. هنوز خرید نرفته‌ام و بعضی کارام رو هم انجام ندادم. هنوز...» ابتدا با مطلع کردن مرد که تمایلی هرچند مبهم به عشقبازی دارد، به مرد امکان می‌دهد تا راحت‌تر به دلایل آمادگی نداشتن او گوش دهد و نسبت به واگرایی زن واکنش منفی نشان ندهد. چه بسا خود او نیز آرام شود و ترجیح دهد برآورده شدن نیازش را به وقتی بهتر موکول نماید و در آن لحظه به بوس و کناری اکتفا کند.

سکس یا عشقبازی

توجه کنید که کلام و نوع کلماتی که استفاده می‌کنید تا منظور و نیاز جنسی خود را بیان نمایید بسیار مهم‌اند. تردیدی نیست که شخصی‌ترین و بی‌پرده‌ترین رابطه‌ی زن و مرد رابطه‌ی جنسی بین آنهاست. هر دو خصوصی‌ترین بخش‌ها و لحاظات زندگی خود را در آن دقایق با هم به اشتراک می‌گذارند و از آن لذت می‌برند. می‌خواهم بگویم مقدس‌ترین رابطه‌ی بین زنی و مردی، بخصوص اگر از پشتوانه اخلاق، شرع، عشق و محبت برخوردار باشد، رابطه‌ی جنسی است. پس در حریم خانواده و عشق‌ورزی خود همیشه این قداست را برای خلوت خود و معشوقتان حفظ کنید. به آن اهمیت و ارزش بدهید. به معشوقتان (مرد به زن و برعکس) این حس را منتقل سازید که رابطه‌ی جنسی‌تان پراهمیت‌ترین و

مقدس‌ترین رابطه‌ی بین‌تان است. با آن شوخی نکنید. (منظورم بعد از آن است. ضمن آن شوخی و مزاح‌های شیرین خیلی هم مغتنم هستند.) با آن و موضوع آن تفرُّن نکنید. مسخرگی نکنید. یادتان باشد یکی از اصلی‌ترین دلیل تشکیل خانواده رسیدن به آرامش جنسی است. از این رو کلمات و تعابیر زیبا و مؤدبانه برای آن بکار برید. استفاده از تعابیری مانند «عشق‌بازی، سبز شدن، پرواز کردن، سیراب شدن از هم، بهشتی شدن، هم‌بستر شدن، همسفر شدن، شبِ آفتابی و ...» به جای کلماتی مانند «سکس، حال کردن، بکن بکن، کردن و ...» می‌تواند اهمیت و توجه شما را به این رابطه به جفت‌تان نشان داده، به زودی خواهید دید که اتاق‌خوابتان جایگاهی آسمانی می‌باید.^۱

بله! این درست است که کم نیستند زنان و مردانی که بالاترین دلیل تمایل‌شان به نزدیکی کردن، هوس و تنها هوس است. اما به یاد داشته باشید که شرط تقدیس این رابطه وجود اخلاق و عشق می‌باشد. آنهایی که تن‌فروشی می‌کنند (چه زن خیابانی و چه مرد خیابانی) رابطه‌شان با جنس مخالف فاقد هرگونه ریشه و عمقی بوده، صرفاً من باب کسب و کار (روسپیگری) یا هوسرانیِ افسار گسیخته و تنوع‌طلبی انجام شده، بعد از آن نیز مطلقاً احساسِ «سیری» و «بی‌نیازی» در خود نمی‌کنند.

و اما بعد ... وقتی زن از واژه‌ی «سکس» استفاده نمی‌کند، مرد ممکن است این را دلیل دیگری برای بی‌علاقگی زن به نزدیکی بداند. در حالیکه ممکن است زن این کلمه را مناسب رابطه‌ای عاشقانه و اخلاق‌مند ندانسته باشد. دکتر جان گری می‌نویسد: «اریک می‌گفت: شریک جنسی‌ام از این که رابطه‌مان را سکس بنامد، اکراه داشت. او عشق‌بازی را دوست داشت، چرا که در آن دلبستگی می‌دید. اما در

۱- البته باید این را هم اضافه کنم که برخی روان‌شناسان جنسی معتقدند که بیان کلمات ممنوعه در جریان رابطه‌ی جنسی به تحریک بیشتر و لذت سمعی کمک می‌کند. این نسخه‌ای غربی است و من چندان بدان توصیه نمی‌کنم. ولی اگر جفت‌تان بدان راغب بود و استفاده از کلمات مستحجن به بهبود و لذت جنسی او کمک می‌کرد، در حد متعارف آن را امتحان کنید.

این باره، آن قدر حساس بود که اگر در خواشتم برای همخوابگی کلمه سکس را به کار می‌بردم، بلافاصله نه می‌گفت و حالت سرزنش‌آمیز به خود می‌گرفت. شنیدن این کلمه به خودی خود آزرده اش می‌کرد. من احساسش را درک می‌کردم، ولی بکار بردن واژه‌ی «عشقبازی» برایم سخت بود. خیلی کتابی بود! در واقع، احساس شرم می‌کردم، زیرا اگر قلب و ذهنم عشق‌ورزی می‌خواست، بدنم طالب سکس بود. در نهایت نیز، علاقه ام را به داشتن عشقبازی با او از دست دادم و پس از چندی رابطه‌مان از هم گسیخت.

می‌بینید، کمی تفاوت در معنا چه مسئله‌ی بزرگی را در پی می‌آورد؟ هیچ‌گونه سهل‌انگاری در مواردی از این دست جایز نیست. اریک سال‌ها بعد با زن دیگری به نام تریش آشنا شد و به وی دل بست، اما دریافت او نیز به جای سکس غالباً از واژه‌ی عشقبازی استفاده می‌کند. مرد تجربه‌ی تلخ گذشته را به خاطر داشت. پس با دوراندیشی تصمیم گرفت از همان ابتدا همه چیز را روشن کند. اریک برای تریش توضیح داد که از صمیم قلب او را دوست دارد و می‌داند که او عبارت عشقبازی را ترجیح می‌دهد، ولی خودش واقعاً می‌خواهد که آن را سکس بنامد. آن‌ها با هم قرار گذاشتند که مرد واژه‌ی سکس را به کار ببرد، ولی مفهومش همان عشقبازی باشد، یعنی سکس همراه با عشق و دوست داشتن. تریش گاهگاه که از عبارت عشقبازی استفاده می‌کرد، برای اریک سخت نمی‌آمد. در عوض، هرگاه زن سکس را به کار می‌برد، برای شوهر بسیار تأیید کننده بود. وقتی هم اریک از کلمه‌ی سکس استفاده می‌کرد، می‌دانست برای تریش اشکالی از این بابت وجود ندارد. اریک می‌گفت: عشقبازی یا عشق‌ورزی به جای سکس شاید آوای دل‌پذیری داشته باشد، ولی برای من خوشایند نبود، چون فکر می‌کردم اگر چنین کنم، قصد دارم یا نزدیکی خواستنم را پنهان کنم یا به طریقی او را گول بزنم...»

فقط فهمیدن این که هر کدام عشقبازی را چگونه می‌خواهند، به آن‌ها کمک کرد تا رابطه‌ی جنسی‌شان را بهبود بخشند. البته برای بعضی زوجها پیش می‌آید که کلمه‌ی «عشقبازی، سکس یا نزدیکی» بار معنایی منفی یا دردناکی داشته باشد. به ریشه‌یابی آن کاری ندارم. اگر شما جزو چنین افرادی هستید، پیشنهادم

استفاده از کلمات رمزی است. کلمات رمزی می‌توانند بدیع، شیرین، خوشایند و قراردادی باشند، یا یادآور خاطره‌ای خوش. مانند قسمتی از سخنی که در نخستین عشقبازی بین تان رد و بدل شده است. بنابراین، برای افزایش شادکامی نیز می‌توان از آن‌ها بهره برد. زوجی کلمه‌ی رمزشان را برایم فاش ساختند. آن‌ها قایق‌سواری را به جای عشقبازی به کار می‌بردند. مرد بعضی وقت‌ها که عشقبازی می‌خواست، می‌گفت: «چه روز آفتابی قشنگی! دوست داری یه قایق سواری بریم؟» زن نیز گاه می‌گفت: «روز خیلی خوبیه... چطوره برویم...؟»، و مرد با حرارت حرف همسرش را کامل می‌کرد و می‌گفت: «قایق سواری؟! هر دو می‌خندیدند و آماده می‌شدند تا اوقات خوشی را با هم بگذرانند. وقتی قایق سواری کلمه‌ی رمزی باشد، مرد برای عشقبازی دل‌چسب طولانی می‌تواند بگوید: «چه خوبه یه گردش طولانی با قایق بریم» در این حالت، زن اگر آمادگی‌اش را ندارد، می‌تواند پاسخ دهد: «باشد، ولی الان دلم قایق سواری سرعتی می‌خواهد.» این تنها یک نمونه است، خلاق باشید. کلمات رمزی دریچه‌ی جدیدی به روی عشقبازی می‌گشایند. خود من از واژه‌ی «سبز شدن» استفاده می‌کنم. زیرا واقعاً بعد از یک رابطه جنسی کامل احساس علفی را دارم که در یک روز بهاری و بعد از بارانی ملایم، زیر نور خورشید سر از زیر خاک بر می‌آورد! بد نیست کمی روماتیک باشید. از مردانگی یا وقار خائمانه‌ی شما نمی‌کاهد.

سکس و رسانه‌ها

رسانه‌ها شدیداً احساس طردشدگی را در مردان تقویت می‌کنند. بمباران تبلیغاتی رسانه‌ها هر روز ادامه دارد. مردان با نمایش زنان افسونگری رو به رو هستند که بدن‌هایشان را در کنار تولیدات تجاری به نمایش گذارده‌اند و گویی مرتباً تکرار می‌کنند: «بله، من تو را می‌خواهم. برایت آماده‌ام. در اشتیاق به سر می‌برم. از آن توام. خواهان عشقبازیم. عشقبازی را بیشتر و بیشتر می‌خواهم. بیا و مرا با خود ببر» این پیام غیر مستقیم و حتی مستقیم (تصاویر پورنو در رسانه‌ها از سینما تا اینترنت) مرد را تحریک می‌کند و زمانی که گرفتار چنین دنیای خیالی ای می‌شود،

یا آنگاه که در جریان زندگی، خیالاتی از این دست به سراغش می‌آیند، حس می‌کند فقط اوست که از عشقبازی داغ و پرشور و حرارت محروم است. حتی اگر زن داشته باشد، فکر می‌کند اشکالی وجود دارد. کافی است همسرش سر خلق به نظر نیاید تا چمن آن طرف صفحه‌ی تلویزیون به مراتب سبزتر دیده شود!!

متأسفانه مرد نیاز واقعی - اما پنهان - زن را برای عشقبازی تشخیص نمی‌دهد. او متوجه نیست که با کمی حمایت عاطفی زوجهش می‌تواند به چه مرتبه‌ای از سرخوشی برسد. مرد چون خواهش علنی زن را نمی‌بیند، فکر می‌کند برای به دست آوردن آن باید از هفت‌خوان رستم بگذرد! اشکال کار هم کاملاً پیدا است: «عشقبازی نخواستن زن، مرد را دچار ناتوانی می‌کند».

اما، چه دل مشغولی بی‌موردی! زن حقیقتاً عشقبازی را دوست دارد، منتها برای آن که به اندازه‌ی مرد میل جنسی‌اش نمایان شود، نیاز به احساس عاشقانه و کمی نوازش دارد. گاهی تمایلات جنسی او را می‌توان با هدیه‌ی یک شاخه گل یا تمیز کردن آشپزخانه برانگیخت. به همین سادگی! (آقایان، لطفاً نخندند! خواسته‌های زن و مرد واقعاً به آن پیچیدگی که به ما گفته‌اند نیست. یک چای گرم، یک لیوان آب خنک، فراموش نکردن ساعت مصرف داروی شوهر و... می‌تواند به مرد این احساس را بدهد که خوشبخت‌ترین مرد دنیا است. و فراموش نشدن روز تولد، بی‌بهانه خریدن یک شاخه گل و کمی قدم زدن در زیر باران، زن را پُر از نشئگی محبت می‌کند. امتحان کنید. می‌دانید که هیچ چیز را توصیه نمی‌کنم مگر آنکه قبلاً آزموده باشم. این را دوستان نزدیکم می‌دانند.)

رسانه‌ها (سینما، گاهی تلویزیون، و همیشه اینترنت) با حضورشان عشقبازی را در همه جا تبلیغ می‌کنند. ولی تناقض باور نکردنی این است که بسیار می‌شنوم زنان از عدم علاقه‌ی شوهرانشان به عشقبازی شکایت دارند. بله، خانم عزیز، شوهر شما هرچه بیشتر عشقبازی را در رسانه‌ها می‌بیند، احساس طردشدگی‌اش بیشتر شده، شیفتگی جنسی‌اش را به شما بیشتر از دست می‌دهد. علت هم به هیچ وجه به خاطر فقدان تشابه اندام شما با اندام زنان ایده‌آل نیست. بلکه میل آشکار به عشقبازی را در شما نمی‌بیند، از این رو احساس طردشدگی و محرومیت می‌کند.

مراقب باشید! برایتان بسیار حیاتی است که بدانید در درجه‌ی اول مرد مجذوب اندام آن زنان نمی‌شود، بلکه پیامشان که حاضر و آماده برای عشقبازی‌اند، او را جذب می‌کند. در فیلمها بازیگر زن بدون هیچ مانعی به سمت مرد می‌رود و در بسیاری از موارد خود داوطلب نزدیکی کردن می‌شود.^۱ بنابراین، خانمهای محترم! اگر می‌خواهید همسران را شیفته‌ی خود نگه دارید، لازم نیست به رقابت با زنان فانتزی رسانه‌ها پردازید و خود را بکشید تا اندامی بی‌عیب و نقصی داشته باشید. به جای آن، روی ارتباط مثبت و دادن پیام‌هایی که مرد را از احساس طردشدگی دور کند، کار کنید. باور کنید زیباترین زنان و خوش اندام‌ترین مانکنها هم اگر مهربان نباشند، محبتی نشان ندهند و به مرد توجه نکنند، به لعنت خدا هم نمی‌ارزند.

احساس ضعف در مردان

مرد وقتی تفاوت‌های بین نیازهای مردان و زنان را درک نکند، وا می‌ماند و احساس کاستی می‌کند. او در حالی که خودش عشقبازی می‌خواهد، همواره احساس می‌کند زنش این گونه نیست و مرتب می‌اندیشد همسرش را باید متقاعد کرد تا عشقبازی بخواهد. مرد غافل است که زن نیز از جنبه‌ای دیگر دچار چنین احساس وضعی می‌شود. زنان تشنه‌ی صمیمیت و ارتباط خوبند، اما مردان را چندان علاقمند به این امور نمی‌بینند. به بیان دیگر مرد زن را سرد می‌داند چون تظاهرات آشکار عشقبازی خواهی در او نمی‌بیند و زن مرد را خشن، غیرعاشقانه و سر به هوا

۱- گویی سازندگان مرد این فیلمها، همین نیاز سرکوب شده را در فیلمهای خود ارضاء می‌کنند. آنها در داستانهایشان زنانی را به تصویر می‌کشند که همیشه آماده‌ی عشقبازی‌اند و حتی حریص‌تر از مردانند. آنها زنانی را تجسم می‌کنند که با یک نگاه در مرد می‌آویزند و مرد بی‌هیچ طردشدگی یا التماسی آنها را به چنگ می‌آورد. در ضمن رابطه هم زن یک موجود تسلیم و منفعل نیست و گرم و پرحرارت در امر عشقبازی وارده شده، خود بخشی از آن را بدست می‌گیرد. این مهمترین دلیلی است که مردان متأهل بر دیدن این صحنه‌ها رغبت داشته، آنها را زیر نظر می‌گیرند. چون آرزو دارند همسرشان نیز همانطور باشد... و مرد در همین خیالات است که زن زیر چشمی او را می‌پاید و دقت او را می‌بیند و پیش خود فکر می‌کند با چه مرد هیز و هوسرانی زندگی می‌کند که با چنین ولعی به این صحنه‌ها خیره شده است. در حالیکه موضوع اصلاً چیز دیگریست.

می‌داند چون او را طالب نوازش و آغوش نمی‌یابد. توصیه‌ام به خانم‌ها این است که برای درک نیاز جنسی مرد، آن را با نیاز خود به احساسات و روابط صمیمانه مقایسه کنید. زیرا زنان با دیدن برخورد سرد مردان احساس طردشدگی می‌کنند. زیرا می‌بینند که مرد نگاهش به تلویزیون یا روزنامه است و گویی توجهی به این نیاز آنها ندارد. در حالیکه مرد مریخی قصه‌ی ما اصلاً قصد بی‌توجهی ندارد. بنابراین، زنان به راحتی می‌توانند حساسیت همسرشان به عشقبازی را با حساسیت خودشان در این مورد مقایسه کنند. بدون درک درست تفاوت‌ها و بدون بهره‌بردن از مهارت‌های پیشرفته‌ی جنسی، صدمه‌ی عاطفی مرد و زن اجتناب‌ناپذیر است. مرد سرخورده به غار درونش عقب نشینی می‌کند و زن از این بابت عمیقاً رنج خواهد برد. حتی بعد از مدتی نیاز به همدم بودن و راحت بودن با مرد را از دست می‌دهد. البته زن می‌تواند با فراگیری مهارت‌های نوین مرد را از غار تنهایی‌اش بیرون بکشد. (رجوع کنید به کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی‌نوشته‌ی دکتر جان گری). به همین ترتیب، مرد نیز می‌تواند مهارت‌هایی را به کار گیرد که زن را با عشقبازی دمساز کند.

مرد باید بیاموزد که تفاوت‌ها را درک کرده، بداند تلاش برای متقاعد ساختن همسرش، برای آنکه او را بیشتر دوست بدارد یا مطابق میل او رابطه‌ی جنسی داشته باشد، راه درستی نیست. راه درست آن است که بکوشیم با بهره‌بردن از مهارت‌های پیشرفته حامی همسرمان باشیم. ما با دوست داشتن او، قادرش می‌سازیم عشقی را که در طلبش هستیم به ما بدهد. زوج‌هایی که از این مهارت‌ها سود نمی‌برند، خود به خود بعد از سه یا چهار سال، شیفتگی جنسی آغازین را از دست می‌دهند.

فصل چهارم

چرا زوج ها به تدریج کمتر از گذشته به عشق بازی می پردازند؟

رابطه ی جنسی در خانه و زندگی واقعی بسیار کمتر از آن چیزی است که در فیلم ها نشان داده می شود. مردان و زنان جوان حریصانه خواهان عشق بازی اند، ولی پس از ازدواج و بعد از گذر چند سال، چیزهای دیگری مهمتر شده و عشق بازی نادیده گرفته می شود. زبان احساسات متفاوت، زبان دو جنس مخالف و عدم درک مریخی ها و ونوسی ها از هم، علت اصلی این کاستی است. مردان احساس طردشدگی می کنند و زنان در فقر صمیمیت و درک شدن به سر می برند. زن نمی داند آمادگی نداشتنش برای عشق بازی چقدر برای مرد سنگین است و غریزه ی مرد نیز، به مرد این فراست را نمی دهد که بفهمد زن نیاز جدی به صمیمیت و ارتباط خوب دارد تا سر خُلق آمده، آمادگی بیابد. زن هم باید او را برخوردار از رابطه ی جنسی راحت، مثبت و آزاد بکند. به خصوص، نباید او را از شیرینی آغاز کردن عشق بازی محروم سازد. مرد آنگاه که مکرر پیام علاقمندی همسرش به عشق بازی را دریافت کند و آن را باور نماید، تمایلات جنسی اش سالم و قوی باقی می ماند. زن نیز وقتی مهارت مرد در عشق بازی را ببیند و از حمایت و محبت او در رابطه شان برخوردار شود، تمایلات جنسی اش تر و تازه می ماند. فراموش نکنیم

ارتباط خوب و حمایت محبت آمیز، اینها برای زن بیشترین اهمیت را داشته، مرد هم البته رابطه‌ی خوب را می‌خواهد، ولی آنچه قوی‌ترین تأثیر را بر احساسش می‌گذارد، موفقیت جنسی در ارتباطشان است.

شروع کردن عشقبازی به خواست زن

گاه مرد شروع عشقبازی را منوط به زمانهایی می‌کند که همسرش آمادگی برای عشقبازی نشان می‌دهد. بدی این امر آن است که اعتماد کردن به احساسات مثبت زن و انتظار کشیدن برای این احساسات، مرد را به حالت انتظار دائم برای شروع عشقبازی می‌کشاند. «چقدر باید صبر کرد؟» این سئوالی است که پس از مدتی در ذهن مرد شکل گرفته، کم کم تمایل مرد را کاهش می‌دهد و حتی وقتی زن آمادگی‌اش را دارد، مرد عشقبازی کمتری نسبت به او خواهد خواست. حتی ممکن است در بیرون از خانه و خانواده به سراغ زنی برود که او را منتظر نمی‌گذارد و این اوست که مرتباً مرد را به عشقبازی فرا می‌خواند.

معمولاً در این حالت، زن تا حدی نگران خواهد شد. او فقدان عشقبازی را احساس خواهد کرد و آن را بیشتر خواهد خواست. اما مرد سرد شده است. بازی بدفرجامی شروع می‌شود. هرچه زن بیشتر عشقبازی بخواهد، به نظر می‌رسد مرد تمایلش را به هم‌خوابگی‌شان بیشتر از دست داده است. به تدریج تمایل بالای زن به مرد پیام می‌دهد که «تو از عهده بر نمی‌آیی، تو نمی‌توانی مرا ارضاء کنی» و مرد درمانده‌تر شده و اندک تمایل باقی مانده‌اش نیز به زودی از بین می‌رود.

رابطه‌ی جنسی نیاز به تعادل بسیار ظریفی در وجود مردان و زنان دارد. تعادلی که در مردان بسیار آسیب‌پذیرتر است. (هرچند کمتر به نظر می‌رسد و همیشه این زنان هستند که از ضعف و تعجیل و بی‌توجهی مردان گله‌مندند!) مردان باید بدانند اگر عشقبازی بیشتری نسبت به زن بخواهد و بتواند صبورانه و از روی ادب و محبت بر آغاز نمودن عشقبازی پافشاری کنند، سرانجام بر مقاومت زن غلبه کرده، او را مطیع نموده، زن به طور خودکار عشقبازی خواهد خواست. اما، وقتی زن

پافشارانه و حتی با سرکوفت زدن، بیشتر از مرد عشق‌بازی بخواهد و ناراحتی خود را بابت نداشتن آن بیان کند، مرد به احتمال زیاد تهی از هر انگیزشی شود. شوهر احساس اجبار خواهد کرد و فکر می‌کند به خاطر زن باید آن را انجام دهد. البته زنان خود می‌دانند که چگونه اجبار برای عشق‌بازی می‌تواند برانگیختگی شان را خنثی کند. حال باید بدانند که برای مرد اثر منفی اجبار ده برابر بیشتر است. مرد نمی‌تواند مانند زن وانمود به تحریک شدن کند. اگر مرد علاقه به عشق‌بازی نداشته باشد، از نظر جسمی مشخص می‌شود. ولی زن این طور نیست. می‌تواند به آسانی عدم تحریکش را پنهان کرده، نشان دهد که همه چیز رو به راه است. برای مرد این کار غیر ممکن است. ناتوانی مرد برای تظاهر به تحریک شدن، فشار را بر او چند برابر می‌سازد. احساس اجبار برای عشق‌بازی و ناتوانی در تظاهر به آن، مرد را مستأصل کرده، عملاً هیچ‌چیز - دقیقاً هیچ چیز - آن پایین اتفاق نمی‌افتد!

وقتی مرد آمادگی ندارد، زن چه می‌تواند بکند؟

در مورد عدم تمایل زنان مفصلاً بحث کردیم. حال ببینیم اگر مرد به هر دلیلی از رابطه اجتناب کند، یک زن با تدبیر چه باید بکند. بسیاری از زنان وقتی مردشان آمادگی ندارد، می‌پذیرند که کار را متوقف کنند. آنان شرمندگی مرد را احساس کرده، مبهوت می‌شوند که چه باید بکنند. اگر درباره‌ی آن حرف بزنند، مرد احساس گناه خواهد کرد و اگر دست به حرکات جنسی بزنند، مرد فقط خستگی یا سرخ‌خلق نبودن خود را نشان می‌دهد. پس چه باید کرد؟

خانم‌ها نگران نشوند. خوشبختانه راه حل‌هایی وجود دارد. همان طور که وقتی شما سر خلق نیستید، مرد می‌تواند با شما عشق‌بازی سریع داشته باشد، وقتی او سر خلق نیست، شما نیز می‌توانید فوت و فن‌های خاصی را به کار ببرید. دکتر گری می‌نویسد: «... دیوید و سو در جایی از رابطه‌شان فهمیدند سو خیلی بیش از دیوید تمایل به عشق‌بازی دارد. سو هرگاه فرصتی پیش آمده، سر خلق بود، با اشتیهای زیاد عشق‌بازی می‌خواست. دیوید نیز در هفته‌های اول با خوشرویی پاسخ می‌گفت و همه چیز عالی به نظر می‌رسید. آنان در هفته چند بار و گاهی دو بار در روز

عشقبازی داشتند. این برنامه سرانجام باعث خستگی دیوید شد. تجربه‌ای نو و ناخوشایند. دیوید هرگز فکر نمی‌کرد که زنش بتواند بیش از او عشقبازی بخواهد. حال، نیاز به نه گفتن را حس می‌کرد، اما نمی‌دانست چگونه؟ پس، همچنان به پیش می‌رفت و عشقبازی را، حتی اگر نمی‌خواست، می‌پذیرفت. خب! ایده‌ی خوبی نبود. چیزی نگذاشت که فشار و اجبار جایگزین لذت شد. برای دیوید، انجام عشقبازی یک تعهد و وظیفه در برابر نیاز سو شده بود و به هیچ وجه احساس خوبی به او نمی‌داد. دیوید برای خلاصی از این وضعیت، تصمیم گرفت که راهی برای نه گفتن بیابد.

پیدا کردن راه درست آسان نبود. چطور بدون جریحه دار کردن احساسات و ایجاد احساس طردشدگی در سو می‌توانست نه بگوید؟!... یک روز عصر، وقتی از سر کار به خانه آمده بود و اخبار تلویزیون را تماشا می‌کرد، سو روی کاناپه چسبیده به او دراز کشید و بعد از چند دقیقه به آهستگی مشغول نوازش ران‌های او شد. دیوید با حرکتی که سعی می‌کرد خشن نباشد، دست خود را برای متوقف کردن روی دست سو گذاشت و به آرامی گفت:

– الان خیلی خسته‌ام، واقعاً دلم می‌خواهد اخبار ببینم.

بعد برای این که سو را ناراحت نکرده باشد، بدون فکر کردن افزود:

– چطور است به طبقه‌ی بالا بروی و آماده شوی. من بعداً به تو ملحق می‌شوم.

دیوید به تماشای تلویزیون ادامه داد و قراری که گذاشته بود از خاطر برد. چهل و پنج دقیقه گذشت. چشمانش سنگین شده بود و داشت خوابش می‌برد که صدای سو را از طبقه‌ی بالا شنید. زن با لحنی نازک و پراشتهاب می‌گفت:

– دیوید، من آماده‌ام!

مثل معجزه بود. ناگهان وجود دیوید را میل شدیدی فرا گرفت. در پاسخ سو، به گرمی گفت: « الان می‌آم. » به طبقه‌ی بالا رفت و وقتی کنار زن قرار گرفت، وی را آماده‌ی اُرگاسم دید. زن چهل و پنج دقیقه‌ی پیش را صرف تحریک روانی خود و

دیدن رویاهای شیرین درباره‌ی عشقبازی با دیوید و نوازش آرام خویش کرده بود.^۱ جای تعجب نداشت که زن دو دقیقه بعد از دخول به اُرگاسم رسید. دیوید نیز چند ثانیه بعد اُرگاسم داشت. سو خوشحال بود که عشقبازی را که می‌خواست به دست آورده، و از طرف دیگر، برای دیوید این تجربه تجربه‌ای بسیار لذت بخش - حتی لذت بخش‌تر از عشقبازی سریع - به همراه داشت. او احتیاج پیدا نکرد به هیچ کاری دست بزند، فقط عشقبازی را با لذت شروع کرد و سو به اُرگاسم رسید.»

۱- البته اینگونه تخیلات جنسی و یا نوازشهایی که نزدیک به خودارضایی می‌شوند، کمتر در سلیقه‌ی زن ایرانی جای می‌گیرد. من هم قصد توصیه‌ی آن را ندارم. اما به عنوان راه حلی که دکتر جان گری داده ، آن را آورده‌ام. اصولاً با نسخه‌های غربی برای بیماریهای شرقی چندان موافق نیستم. ولی این هم روشی است!

فصل پنجم

پذیرش مسئولیت برای لذت بردن و لذت رساندن

در فصل قبل دیدیم که دکتر جان گری عمل آن زوج را در زمانی که مرد تمایل به نزدیکی ندارد توصیه کرد. دیدیم که خانم سو به جای رنجیدن از این که دیوید چرا سرحال نیست، مسئولیت لذت بخشیدن به خود را پذیرفته و اجازه نداد که مرد احساس گناه یا ضعف کند. در واقع دکتر گری معتقد است «... ایده آل آن است که در جنبه های مختلف زندگی مشترک، نباید همسرمان را مسئول ناراحتی یا عدم خوشحالی خود بدانیم. در رابطه با عشقبازی نیز قضیه فرق نمی کند. منتها در اینجا بسیار مشکل است که بدون گذشتن از خط های قرمز، نیازهای جنسی خود را برآورد. بنابراین، خودانگیزی مسئله ای حساس و بسیار مهم است. خلاقیت سو کارگشا بود و به او امکان داد در شرایطی که دیوید نمی توانست از ابتدا او را همراهی کند - شرایطی که مسلماً سو آن را ترجیح می داد - خود بخشی از راه را برود. او موقعیت را به بهترین شکل ممکن درآورد. به تخت خواب رفت و در خیالش دیوید را دید که با او عشقبازی می کند. مدت زیادی خود را نوازش کرد و شهوت را در خویشتن گسترش داد، به گونه ای که وقتی دیوید آمد سو آماده ی اُرگاسم بود. بعداً دیوید به او گفت که این کار خیلی باعث نشاط و لذتش شده، و فکر می کند وقتی سرحال نیست، بهترین راه برای تحریکش همین راه است. این گفت و گوی

کوتاه خیال سو را آسوده کرد. حال او می‌دانست که بن بستى در کار نیست و وقتى شوهرش سر حال نباشد او باز هم راهى برای عشقبازى در اختیار دارد...»
در واقع توصیه دکتر گرى آن است که اگر مرد خسته است یا سر خلق نیست، نیاز به کمی استراحت یا زمان دارد. در این حالت، نباید او را تحت فشار و اجبار برای عشقبازى قرار داد. زن با نشان دادن این که مشکلى وجود ندارد و همه چیز روبراه است، مرد را بسیار قدردان خواهد ساخت.

وقتى شوهرتان سر خلق نیست و شما برانگیخته هستید، همچنان که او به خواب می‌رود کنارش دراز کشیده، بدنتان را به بدن او نزدیک سازید. بگذارید شما را حس کند. فقط هیچ اجبارى را ایجاد نکنید. حتى درخواستى را مطرح نسازید. فقط شروع به لمسِ حسیِ خود و او نمایید. بعد از حدود بیست دقیقه، هنگامى که خود را آماده دیدید، بغلتید و به آرامى خود را به او بفشارید. وقتى بیدار شد و حرارتتان را حس کرد، برایش آسان است که قبول کند و کار را به انجام برساند. با بکارگیری این فنون، زن از احساس ناکامى و ترس ناکام ماندن آزاد می‌شود. اما کامیابى کامل منوط به مشارکت مرد است. بنابراین، برای زن خوب است خود را مواقعى لمس و نوازش کند که شوهر حضور دارد، و نه مواقعى که تنهاست!

تذکر دو نکته هم ضرورى است. نخست آنکه این تصور پیش نیاید که صاحب این قلم قصد دارد خودارضایى یا اعمالى شبیه به آن را توصیه کند. مقصود از خود برانگیختگى، ایجاد تخیل جنسى است. زیرا زنان با کمک تخیل جنسى نیز خواهند توانست قسمت اعظم راه را پیش ببروند. (حتى در برخى منابع آمده که زنان با تخیل صرف نیز به ارضاء رسیده‌اند) دوم آنکه عدم تمایل مرد به عشقبازى نباید انگیزه‌ای برای خروج از کانون خانواده و یافتن ارضای جنسى با فردى غیر از همسر باشد.^۱

۱- چه سوگمندم که می‌بینم و بسیار می‌شنوم که زنان متأهل شهرم و کشورم دیگر حریمها را - به هر بهانه‌ای که باشد - به چیزى نمی‌خرند و به راحتى و حتى با افتخار برای خود معشوقى در بیرون از خانه می‌جویند و حتى اگر از منظر جنسى نیز محتاج به غیر نباشند این کار را مایه‌ی فخر و کلاس و تجدد می‌پندارند!! با افتخار از تعدد مردان در زندگى خود یاد کرده، اینگونه توجیه می‌نمایند که: «ای بابا! یه مرد که

بازگشت به عشق‌بازی

زوجی که عشق‌بازی را از زندگی مشترکشان کنار گذاشته‌اند، معمولاً برگشت به آن برایشان بسیار دشوار است. وقفه در عشق‌بازی می‌تواند به خاطر بیماری، جر و بحث و یا یک دوره استرس باشد. به هر دلیل، وقتی آهنگ عشق‌بازی بهم خورد و زوج مدتی طولانی با هم عشق‌بازی نداشتند، شروع دوباره‌ی آن برایشان ممکن است مشکل باشد.

مهارت‌های پیشرفته به ما خواهند آموخت که چگونه ریتم سابق را به سادگی به رابطه‌ی جنسی‌مان باز گردانیم. به مثالی در این مورد توجه کنید:

مرد چند ماه بود که کارش را از دست داده و احساس افسردگی می‌کرد. زن نیز، که سیزده سال از زندگی مشترکش با مرد می‌گذشت، احساس حرمان داشت. محرومیت زن نه تنها بابت در خود فرورفتن مرد، بلکه بخاطر فقدان همبستری برای مدتهای مدید بود. هفته‌ها می‌گذشت که عشق‌بازی نداشتند و این احساسی ناخوشایند را در زن ایجاد می‌نمود و احساس می‌کرد شروع دوباره‌ی این رابطه سخت و سخت‌تر می‌شود. البته زن نیاز شوهرش به زمان را درک می‌کرد. پس تصمیم گرفت صبورانه از او مراقبت کند. سرانجام، مرد کار تازه‌ای پیدا کرد و حالش بهتر شد. به تدریج، همه چیز رو به بهبودی نهاد جز این که آنان دیگر عشق‌بازی نداشتند. زن تصمیم گرفت وقتی عشق‌بازی می‌خواهد مثلاً به شوهرش بگوید: «امروز واقعاً برانگیخته‌ام. خیلی می‌خوامت! ولی می‌دونم خسته‌ای. فکر کردم در حالی که به تو فکر می‌کنم دراز بکشم. اگر خواستی، می‌تونی به من ملحق شی. منم خیلی ممنون می‌شوم. اگر نخواستی هم، اشکالی ندارد. می‌ذارم تا وقتی که حوصله‌اش رو داشته باشی.»

کامل نیست... باید چند تا مرد تو زندگی آدم باشن تا همه وجوه روح آدم رو ارضاء کنن. یکی بیره خرید. یکی خوشگل باشه و یکی هم خوب ب...ه!!» و از آن سوگمندتر آنکه مردان ما دیگر حرمت نهادن به حریم مرد دیگر را بر خود فرض نمی‌دانند و اصلاً دغدغه‌ای به نام «زن شوهردار» برایشان خنده‌آور شده است....
خدایا به کجا می‌روییم...؟

همان شب زن این کار را که بنا به توصیه‌ی دوستش آموخته بود انجام داد و واقعاً موفق به تحریک مردش شده، هر دو بعد از ماه‌ها بسیار راضی شدند. گاهی فقط یک تجربه‌ی خوب کافی است تا مرد دوباره بر زین کارزار بنشینند! انگار باید به او یاد آور شد وظیفه‌ی زناشویی‌اش چیست و چه بوده است. انگار باید او را سر همیت و غیرت آورد تا بفهمد همسرش برای وفاداری به او، ماه‌هاست منتظر اوست. فراموش نکنید که هیچ چیز تحریک کننده‌تر از خود عشقبازی نیست و هرچه عشقبازی داشتن آسان‌تر باشد، آن را بیشتر خواهید خواست.

روش غیرمستقیم

زن راه دیگری نیز برای سرخلق آوردن مرد دارد. او برای کمک به مرد برای اینکه از خر نامرادی پایین بیاید، می‌تواند روش صریح و در عین حال غیرمستقیمی را در پیش گیرد. در واقع زنها باید بدانند، وقتی مرد به درخواستشان برای عشقبازی پاسخ منفی می‌دهد، برایش خیلی مشکل خواهد بود که تغییر عقیده بدهد. در حالیکه زن درست عکس این حالت است. وقتی زن فرصت نه گفتن می‌یابد ولی درباره‌ی احساسش حرف می‌زند، چه بسا شروع به برانگیخته شدن کند و کشف نماید که تغییر عقیده داده و عشقبازی می‌خواهد.

مرد خیلی فرق می‌کند. او که می‌گوید عشقبازی نمی‌خواهد، تغییرناپذیری رایش تا حدی شبیه چیزی است که روی سنگ حک کنند. برگشتن از آنچه گفته برایش سخت است و وقتی زن به عشقبازی اصرار ورزد، احساس می‌کند دارد تحت کنترل قرار می‌گیرد و به آن مجبور می‌شود. در حالیکه زن با شروع عشقبازی به طریق غیرمستقیم به مرد فرصت می‌دهد در سکوت بر مقاومت خود در برابر عشقبازی فائق آمده، در صورت امکان برانگیخته شود. در این حالت، اگر مرد سر خلق هم باشد و نیاز به زمان برای تحریک شدن نداشته باشد، باز هم از پیام رسانی غیرمستقیم همسرش سپاسگزار می‌شود. این پیام‌ها شروع عشقبازی را برای مرد حقیقتاً آسان‌تر می‌سازند.

پیام‌های غیرمستقیم علامت‌هایی شخصی‌اند که ممکن است بنا به احساس و سلیقه‌ی زنان با هم فرق کنند. در اینجا، بیشتر منظور من ارائه‌ی چند روش است که با به کارگیری آنها زن می‌تواند پیام جنسی ارسال کند. خاص‌ترین این نوع علامات در آنچه زن به هنگام خواب می‌پوشد جلوه‌گر می‌شود. تعابیری که زیر هر علامت می‌آورم برای بسیاری از زنان صادق است، ولی مسلماً هر زنی یکتا و منحصر به فرد بوده و می‌تواند الگوی خاص خود را داشته باشد. به بیان دیگر همانطور که اشاره شده در تحریک جنسی، زنان واقعاً مدبر هستند و می‌توانند با استفاده از لباس خوابی خاص، عطری مخصوص، رفتاری بارز و حتی پخت شامی ویژه به مردشان این پیام را بفرستند که: «من می‌خوام!» و یک مرد مدبّر و خانواده‌دوست هرگز چشمش را بر این پیام‌های واضح نخواهد بست:

بند یا کش جوراب سیاه‌رنگ: با پوشیدن بند یا کش جوراب سیاه‌رنگ زن علامت واضحی می‌فرستد مبنی بر این که عشقبازی می‌خواهد. یک لباس بدن‌نمای ابریشمی سیاه می‌گوید که او می‌داند چه می‌خواهد. نه تنها عشقبازی می‌خواهد، بلکه تشنه‌ی آن است.

ساتن سفید ابریشمی: وقتی زن ساتن سفید ابریشمی می‌پوشد، خواهان عشقبازی عاشقانه، آرام و پراحساس است. خواهشش از مرد این است که آرام به پیش رود و ملایم و پرمحبت باشد.

ساتن یا تور صورتی: پوشیدن لباس زیر ساتن یا تور صورتی به معنای شور عصیانگر است. زن می‌خواهد قدرت وحشیانه‌ی مرد را احساس کند و تسلیم عشق حریصانه‌اش شود. شهوت عمیق‌تری در وجود زن انتظار شعله‌ور شدن را می‌کشد. او می‌خواهد کشتی چوبی‌ای در دریای طوفان‌زده‌ی شهوت مرد باشد.

عطر و رایحه‌های تحریک‌کننده: استفاده از عطر شاید به این منظور است که زن می‌خواهد تنفس شود و به روش احساسی بوئیده شود. عطر تحریک‌کننده‌ی زن یا رایحه‌ی خوش‌بوی او بسیاری از مردان را پر شهوت‌تر کرده و افسار رفتارشان را شل می‌کند. اما، این خواست زن نیست. زن کنترل مرد بر شهوت و آهستگی عشقبازی را می‌خواهد. شوهر باید طعم هر مرحله را بچشد، گاه مکث کند

و دوباره حرکات قبلی را تکرار نماید و سپس، به مرحله ی بعدی برانگیختگی و لذت بخشیدن به زن گام بگذارد.

شورت و سوتین سیاه: وقتی سینه بند و شورت سیاه می پوشد، می خواهد وسوسه انگیز و تحریک کننده باشد. احتمالاً در این وضع، بیش از وضع معمول حالت تهاجمی دارد. اگرچه با قوت شروع می کند، ولی به طور درونی خواهان آن است که مردش با او بازی کند. سرانجام نیز که خود را رها می سازد و به عشق همسرش تسلیم می شود، دوست دارد مرد شهوتش را کنترل شده پیش برد.

لباس خواب کوتاه و گشاد، بدون شورت: تی شرت زنانه ی کوتاه کتانی که با شورت ست باشد یا لباس خواب کوتاه گشاد بدون شورت، می رساند که زن نیاز به پیش نوازش زیادی ندارد. این که آمادگی اُرگاسم را دارد یا خیر، معلوم نیست. او بیشتر خواهان هم آغوشی و نزدیکی با همسرش است و آمیزش جنسی را نیز به این منظور می خواهد.

عریان رفتن به رختخواب: وقتی عریان به رختخواب می رود، در جست و جوی نوع خاصی از عشقبازی است. شاید هم این را می رساند که صرفاً آماده ی هر آنچه رخ دهد، است. به بیان دیگر هرچه لباسهای زیرش را بیشتر درآورده باشد (شورت، سوتین و ...) بیشتر به عشقبازی نیاز داشته، ترجیح می دهد مردش زودتر بدنش را لمس کند.

گوشواره و جواهرات: زن احساس زیبایی اش را با استفاده از گوشواره یا جواهرات دیگر نشان می دهد. دوست دارد با بوسه های فراوان سخت دوست داشته شود. چه بسا خواهان عشقبازی بی شتاب باشد. در این حالت، مرد باید به خاطر داشته باشد بارها به او بگوید که چقدر زیباست.^۱

۱- سوگمنده تمجید از زیبایی زن، امر مهمی است که با پیش رفتن زندگی مشترک، رنگ باخته و کم کم به دست فراموشی سپرده می شود و یا اصلاً از ابتدای زندگی رخ نمی دهد. بسیاری از دوستانم را می شناسم که وقتی با آنها در مورد تمجید از زیبایی همسرانشان صحبت می کنم، این کار را عملی رومانتیک و دون شأن مردانگی می پندارند!! چه بسا ابراز می دارند که هرگز چنین کاری را نکرده و گاهی هم به عمد از آن گریخته اند. به عنوان یک تجربه شخصی تأکید می کنم که هرگز از بیان زیبایی های همسران طفره نروید.

فلانل کتانی کهنه: واضح است که فلانل کتانی کهنه سرخلاق نبودن و عدم آمادگی زن را می‌رساند. حال، زمان خوبی برای در آغوش گرفتن و ابراز محبت است. مرد می‌تواند به سادگی به زن نزدیک شده و رفتاری پرمحبت و مهربان داشته باشد، بدون آن که پای عشق‌بازی را به میان بکشد.

لباس پوشیدن برای عشق‌بازی

زن از طریق معنادار کردن نوع لباس پوشیدنش زبان ارتباطی بسیار کارآمدی را به دست می‌آورد. او به این وسیله احساسات و خلق و خوی جنسی‌اش را با مرد در میان می‌گذارد، و مرد نیز بسیار قدردان می‌شود. همسر به این وسیله می‌فهمد زن از نظر جنسی در چه وضعیتی قرار دارد، چگونه او را می‌خواهد و چه خوش آمدی به او می‌گوید؟ الگوهای پوششی که در بالا بدانها اشاره شد، مطمئناً برای همه ی زنان صادق نیست، ولی می‌تواند برای آقایان الگویی باشد تا بهتر ونوسی اتاق خواب خود را بشناسند و پیامهای صامت او را دریافت کنند. به علاوه، این مثال‌ها زنان را نیز یاری می‌بخشد که از اهمیت لباس پوشیدن برای عشق‌بازی آگاه شوند و بدانند تا چه اندازه تمیز بودن بدن‌شان و بوی خوش برای مردان مهم است.

نوع پوشش برای عشق‌بازی نه تنها باید برای مرد گویا و خوشایند باشد، بلکه باید برای خود زن نیز خوشایند و راحت باشد. من شخصاً آگاهی‌ام نسبت به پیام‌هایی که زن با طرز لباس پوشیدنش ارسال می‌کند به تدریج و طی روند جالب توجهی ارتقا یافت. مثلاً بارها می‌شد که پس از دقایقی پرعاطفه که در آغوش هم بودیم، بلند می‌شد و می‌گفت می‌خواهد لباسش را عوض کند. همچنان که به سوی کمد می‌رفت می‌گفتم: «چرا به خودت زحمت می‌دی؟ همین الان که می‌خوام

وقتی زیبا شده و این کار را برای شما انجام داده، از او و زیبایی‌اش تعریف کنید. گویی که با این عمل از او که خود را برای شما آراسته تشکر می‌کنید. البته هرگز دروغ نگویید و اغراق نکنید. هر کسی خیلی زود خواهد فهمید که تمجید شما بی پایه است. یعنی وقتی زن به خودش نرسیده لازم نیست ادای آدمهای باشعور را درآورده و بیخود از او تعریف کنید. زیرا خودش می‌داند که این‌طور نیست و ممکن است تصور کند دارید او را تمسخر می‌کنید و کلاً نتیجه عکس حاصلتان شود. می‌خواهم بگویم کلاً زن‌داری سخت است!!!

لباست را در می‌آرم. « با لبخند پاسخ می‌داد: « می‌دونم، ولی دوست دارم لباس مناسب بپوشم بعد تو درش بیاری. این لباس با احساسم خیلی جور نیست.» از آن موقع به بعد به لباس‌هایی که برای عشقبازی می‌پوشید، توجه خاصی داشتم و سعی می‌کردم از طریقشان احساسات و تمایلاتش را تشخیص دهم.

چند پیام دیگر برای عشقبازی

علاوه بر آنچه گفته شد، راه‌های بسیاری وجود دارد که زن می‌تواند آمادگی‌اش را برای عشقبازی - بدون آن که خیلی صریح باشد - به مرد ابراز کند. (به خصوص که در جامعه‌ی ایرانی زنان معمولاً برای بیان احساسات و مکنونات قلبی خود دچار شرم و حیا شده و چه بسا از حق و خواسته‌ی خود می‌گذرند.)

اجازه دهید نگاهی گذرا داشته باشیم به نمونه‌ای از پیام‌های واضح و غیرمستقیمی که زن در هنگام سرخُلق نبودن به مرد می‌دهد. موارد زیر شاید الهام‌بخش باشند و به شما ایده‌های خوبی بدهند تا پیام‌های مخصوص خود را بسازید و بشناسید. باز تأکید دارم که این پیام‌ها کَلِّیت نداشته و در افراد مختلف متفاوت است. حتی ممکن است برخی از موارد در بعضی از خانیهایی که الان دارند کتاب را می‌خوانند اصولاً صدق نکند و یا برعکس باشد^۱:

حمام و موسیقی: وقتی زنی در یک روز تعطیل صبح از خواب بر می‌خیزد و به یک حمام طولانی می‌رود گویی می‌خواهد به شوهرش بفهماند بر سر خلق است و آمادگی دارد. موسیقی خاصی را روشن می‌کند، زیر لب زمزمه می‌کند، صبحانه‌ای را تدارک می‌بیند و ... همگی دارند به مرد این پیغام را می‌رسانند که «من امروز سرحالم».

به موسیقی و نوع آن بیشتر دقت کنید. شاید کَلِّیت نداشته باشد اما معمولاً وقتی پیش از عشقبازی موسیقی ای آرام و ملایم روشن می‌کند، یعنی عشقبازی آرام و ملایم را می‌طلبد. وقتی عشقبازی شدید و آتشین می‌خواهد، موسیقی ای

۱- با اقتباس از یافته‌های دکتر جان گری

جنجالی می‌گذارد. موسیقی‌ای با صدای طبل زیاد را زمانی پخش می‌کند که واقعاً عشق‌بازی را برای مدت بسیار طولانی می‌خواهد.

شمع: برخی زنان وقتی بر سر خلق هستند و آمادگی دارند، شمع یا عودی را کنار رختخواب روشن می‌کند.

شکلات: دوستی در جریان مشاوره برایم نقل می‌کرد که هر وقت دوست دخترش از او می‌خواست که برایش شکلات بخرد، نشانه‌ی آن بود که نیاز دارد از لحاظ جنسی تخلیه شود و این نشانه بارزی بود که دوستم را نیز سر خلق می‌آورد.

روشن کردن آتش: دوست دیگری نقل می‌کرد که وقتی با همسرش به ویلای شمال سفر می‌کردند، برخی شبها اگرچه هوا خیلی سرد هم نبود اما زن دوست داشت شومینه روشن شود و هر دو کنار هم به آتش نگاه کنند. یا در کنار ساحل آتشی بیفروزند. او با این کار به طور واضحی به مرد می‌فهماند از این که وقتش را صرف او می‌کند چقدر خوشش می‌آید.

بیدار ماندن: معمولاً وقتی مردان دیر وقت از سفر یا کار به خانه می‌رسند، زنان خواب هستند، اما گاهی زن در انتظار مرد بیدار می‌ماند و در رختخواب مشغول مطالعه می‌شود. اگر در هنگام وارد شدن مرد به اتاق، زن کتاب را کنار بگذارد و به او خیره شود می‌تواند نشانه‌ی آن باشد که مستعد عشق‌بازی است.

پختن شام مورد علاقه‌ی مرد: این مورد از جمله موارد مورد استفاده زنان ایرانی است که شنیده‌ام از سوی مادران به دختران نوعروس خود تعلیم داده می‌شود!! معمولاً وقتی زنی همسرش را دوست بدارد و سر خلق باشد، شام مورد علاقه‌ی همسرش را درست می‌کند. مردان بهتر است این رشوه‌ی شیرین را بپذیرند و کج خلقی نکنند و با یک عشق‌بازی زیبا مزد زحمت زن را بپردازند.

پسته و تنقلات: در جایی خواندم که وقتی زن نیاز به عشق‌بازی دارد کاسه‌ای آجیل به رختخواب می‌برد و با این کار مرد را به نیاز خود آگاه می‌سازد.

نوشیدنی مخصوص: گاهی آوردن یک لیوان نوشیدنی مخصوص مانند شربت عرق نعنا و بیدمشک، شربت به لیمو، آب میوه و یا شیر موز به رختخواب توسط زن، می‌تواند علامتی بر این باشد که او نیازمند رابطه‌ی جنسی است.

خود را به مرد چسباندن: وقتی زنی در هنگام قدم زدن به مرد می‌چسباند و یا بازوی او را در آغوش می‌گیرد، با گودی جلوی آرنج و زیر بازوی مرد بازی می‌کند، به سینه‌ی مرد دست می‌کشد یا شانه‌هایش را نوازش می‌نماید و یا دست مرد را می‌بوسد، همگی نشانه‌ی بارزی بر این هستند که وی نیاز به توجه، نوازش و عشقبازی‌ای آرام و رومانتیک دارد.

بوسه های پیایی : کم نیستند زنانی که وقتی نیاز را در خود احساس می‌کنند مرد خود را چندین بار می‌بوسند. بوسه های پیایی که به تدریج زمان آنها نیز طولانی‌تر می‌شود، نشانه خوبی برای مرد است که بداند امشب وقتش است!

ماساژ پا: برخی زنان وقتی در خود نیاز جنسی احساس می‌کرد دوست دارند پاهایشان ماساژ داده شود. فشردن عضلات پا برایشان هم تحریک کننده است و هم رساننده‌ی این پیام که نیازمند هستند. گاهی نیز دوست دارند خودشان این کار را برای مرد انجام دهد. در هر دو صورت معنی‌اش یکی بود.

علم کردن پرچم : دوستی تعریف می‌کرد که شبی با همسرش فیلمی مغولی تماشا می‌کردند. در آن فیلم، وقتی زن سرخ‌لخت می‌آمد و برای عشقبازی آمادگی پیدا می‌کرد، پرچمی را بیرون خانه می‌افراشت. شوهر هنگام برگشت به خانه پرچم را می‌دید و از آمادگی زنش باخبر می‌شد، سپس به طرف پرچم و کمندش، که در نزدیک پرچم بود، می‌دوید. زن نیز سوار اسب شده و شروع به اسب سواری می‌کرد. مرد هم به دنبال زن می‌تاخت. بعد از دقایقی تعقیب و گریز، زن به کمند مرد افتاده، مرد او را از اسب پایین می‌کشید و به کشتی گرفتن با او می‌پرداخت. سپس عشقبازی را شروع می‌کردند.

این آئین کوچک، برای عشقبازی پرشور و حرارت ترتیب داده شده بود. زن با علامت غیرمستقیم ولی واضح به شوهر اجازه داد تا او را تعقیب کند و به چنگ آورد. گرچه همه چیز تحت کنترل بود، زن ترس و اضطراب دنبال شدن را تجربه کرد و سرانجام نیز تسلیم شور و شهوت و لذت جنسی می‌شد.

آن دوست اشاره می‌کرد که هرگاه من و همسر من نیاز به چنین کامیابی پرشوری داشته باشیم به تمسخر و شوخی می‌گوییم «پرچم بالاست ها!» و با همین یک جمله ضمن ایجاد فضایی شاید گویی کلیدِ شورِ خواستن را در خود روشن می‌کنیم.

قرار گرفتن در مکان مناسب

بعد از پوشش و علائم، «مکان» نیز در بردارنده‌ی مفاهیم و اشارات جنسی می‌تواند باشد. حتی مکانی که زن لباسش را در می‌آورد و آماده‌ی رفتن به تخت خواب می‌شود می‌تواند حامل پیام واضحی باشد. اگر محتاطانه جلوی کم‌دش لباس عوض کند، علامت این است که سرخلق نیست، ولی اگر لباس خواب را کنار شوهرش روی تخت بگذارد و همان جا لباسش را عوض کند، طوری که شوهر بتواند به وضوح او را ببیند، یعنی سر خلق است.

وقتی زن با قرار گرفتن در مکان مناسب به طور ضمنی خواهان عشق‌بازی می‌شود و لباسش را جلوی شوهرش در می‌آورد، معلوم نیست پاسخ مرد مثبت باشد یا منفی. اما اتفاقاً اگر سر خلق نباشد، زن با حریص نشان دادن خود، او را آماده کرده تا دفعه‌ی بعد تحریک شود و پاسخ مثبت دهد. البته گاهی هم شوهر خیلی خسته است و به هیچ روی پای کار نمی‌آید! اما به جای گفتن: «حوصله‌اش رو ندارم» - که براننده‌ی یک همسر مهربان نیست - بهتر است سرش را روی بالش به آن طرف بغلتاند و در حالی که آه می‌کشد بگوید: «آخ که چقدر خوبه خواب! خیلی احساس خستگی می‌کنم.» این پیام واضحی است که سرخلق نیست. در این صورت، زن از به طور مستقیم رد شدن و طرد شدگی در امان می‌ماند و مرد نیز از فشار نه گفتن راحت می‌شود.

از سوی دیگر، پاسخ منفی مرد چه بسا زن را وادار به بازجویی کند!! زن سوالاتی را خواهد پرسید که بیان‌کننده‌ی ناراحتی او هستند. به خصوص که مدام مرد را با سالها و ایام پیشین و روزهای اول ازدواج و حرص او برای نزدیکی کردن مقایسه کرده، این طرد شدن را نشانه‌ی آن می‌پندارد که مرد در جایی دیگر و با زنی دیگر اطفاع شهوت می‌کند!

وقتی که پرسش، مرد را از هر انگیزشی می‌اندازد

مرد سر خلق نیست. به هر دلیلی که فکرش را بکنید. او الان میل ندارد. آماده نیست. در این حالت، اگر او را با سؤالاتتان بمباران کنید و مصرانه جویای دلیل بی‌علاقگی‌اش شوید، نه تنها همان مقدار کم انگیزه‌اش را از دست می‌دهد، بلکه حتی ممکن است در آینده هم بر سر خلق نیاید.

وقتی او به پیام دعوت کننده‌ی زن جواب مثبت نمی‌دهد، بعضی سوالات نباید از او پرسیده شود. زنان با درایت می‌دانند که اینگونه بازخواست‌ها باعث خواهد شد مردانگی مردان تحت الشعاع قرار گرفته، موضع‌گیری نمایند. البته این حرف دلیل بر آن نیست که مردان خود را بری از بازخواست دانسته، هر کاری که میل دارند انجام دهند.

اما در مورد بحث ما و اتفاقات اتاق خواب مراقب باشید که چنین پرسشهایی را برای مردتان مطرح نکنید:

- چی شده؟
- دیگه نمی‌خوای با من عشقبازی کنی؟
- قبلاً همیشه عشقبازی می‌خواستی؟
- دیگه تحریکت نمی‌کنم؟
- هنوز دوستم داری؟
- شاید باید دربارهاش حرف بزنیم!
- شاید باید به من کمک کنی!
- کی پس عشقبازی می‌کنیم؟
- امشب به زندهای دیگه نگاه می‌کردی، منو دیگه نمی‌خوای؟
- ترجیح می‌دی با کس دیگه‌ای باشی؟
- کاری کردم که موجب دل‌سردی تو شده است؟
- چرا دیگه عشقبازی نمی‌خوای؟
- چه شده؟ اشکالی پیش اومده؟

مطمئناً فرصت مناسب برای پرسیدن این سوالات پیش می‌آید، ولی زمانی که مرد به علامت زن، با روی گرداندن پاسخ منفی می‌دهد، قطعاً چنین پرسش‌هایی توصیه نمی‌شود. در این مواقع، زن باید طوری رفتار کند که گویا همه چیز خوب و رو به راه است. فراموش نکنید که فرصت‌شناسی لازمه‌ی زندگی موفق است. با کمی دست روی دل گذاشتن و صبر، حتماً زمان مناسب‌تری به دست می‌آید. رفتار فعال زن و پیام غیرمستقیمش راه موفقیت آمیزی است که به مرد نشان می‌دهد هرگاه که احساس کند سر خلق است به او خوش آمد گفته خواهد شد.

مردتان سر خلق نیست. بسیار خوب! جای نگرانی ندارد. تصور کنید که به هر دلیل این بار نشده! ولی به زودی با او عشقبازی خواهید داشت. حال، به رختخواب بروید و بیاسایید. اما، اگر واقعاً نیازمند هستید، بهتر است خود مسئولیت شروع کار را به عهده بگیرید. شما شروع کننده رابطه باشید. اما نه با تَحَكُّم و اصرار. بلکه با آرامش و مهربانی. ببوسید. نوازش کنید. ماساژ دهید. همان کارهایی که دوست داشته‌اید مرد برایتان بکند شما برایش بکنید. به تدریج خواهید دید که مرد در برابر مهربانی شما آرام و نرم می‌شود. البته مردان هم حتماً لازم است از این مسئولیت‌پذیری زن حمایت کنند و در انتها به او ملحق شده، لجاجت نکنند، تا زن، حالا که بدنش اُرگاسم می‌طلبد و سر حال است، از رسیدن به آن محروم نشود.

فصل ششم

چه کسی آغازگر باشد؟

بسیار شنیده‌ام که مردان به بهانه های مختلف از انجام نزدیکی با همسرانشان شانه خالی می کنند. گاهی هم این دلایل بسیار کودکانه می نماید. مانند ضعیف شدن بدن مرد! کم نیستند مردانی که از ترس ضعف جسمانی، ابتلاء به عارضه های پروستات، توهم کاهش باروری و... از نزدیک شدن به همسرانشان شانه خالی می کنند. این درست است که رابطه ی جنسی انرژی و کالری بالایی را مصرف می کند (که ممکن است همان مقدار را طی چند ساعت فعالیت صرفاً فکری نیز صرف کنید)، اما این موضوع آنقدر شدید نیست که باعث ضعف جسمانی فرد شود، و خب البته که افراط در هر کاری مضر خواهد بود. اما انجام معتدل و معقول نزدیکی، هرگز باعث بیماریهای پروستات یا تحلیل عضلات نمی شود. به طور مثال دوستی داشتم که پرورش اندام کار می کرد و هر ماه مبالغ قابل توجهی را برای خرید مواد نیروزا صرف می نمود. اما به بهانه ی آنکه عشقبازی باعث تحلیل رفتن بدنش می شود و موجب ضعف او خواهد بود، به طور قابل توجهی از این رابطه می گریخت و روز به روز بر ولع همسر جوانش می افزود. حتی وقتی در مشاوره به او گفتم زنان بین ۲۲ تا ۳۷ سالگی بیشترین نیاز جنسی را داشته، گاهی به مرز جنون جنسی می رسند، بازهم انگیزه ای در او ایجاد نکرد! و در مقابل همسرش مدام او را

مورد خواهش قرار می‌داد و غافل بود از این که همین درخواستهای مکرر خود باعث دوری مرد می‌شود.

زوج‌هایی که از عشق‌بازی باز می‌ایستند، معمولاً به خاطر کُند شدن مرد است. مرد به دلایل مختلف از شروع کردن عشق‌بازی دست می‌کشد، ولی یکی از مهم‌ترین دلایلش شاید، شروع بیش از اندازه‌ی عشق‌بازی از طرف زن باشد. شروع کردن های مدام عشق‌بازی از جانب زن، نه تنها کم‌کم خود او را دچار احساس حرمان خواهد کرد، بلکه مرد نیز به تدریج به عشق‌بازی داشتن با او بی‌علاقه می‌شود. اکثریت زنان نمی‌دانند اگر بیش از آنی که مردان در پی‌شان هستند، خودشان در پی مرد باشند، مرد سرانجام منفعل می‌شود. این قانون خلقت است که ماده بگریزد و نر در پی‌اش دوان باشد. بر عکس شدن این رابطه می‌تواند باعث انفعال مرد گردد. گهگاه، کمی نواختن و سر در پی مرد گذاشتن مزه‌ی خودش را دارد و مرد می‌فهمد که زمان مناسبی است که زن را دنبال کند، ولی تکرار این عمل، بی‌آن که مرد در پیابد علاقه‌ی او را به عشق‌بازی خاموش می‌کند.

وقتی زن بیش از حد، مسئولیت آغاز کردن عشق‌بازی را به عهده گیرد، باعث کاهش تدریجی انگیزه‌ی مرد می‌شود. زن مرتباً بخش مردانه وجودش را نشان می‌دهد و مرد به سمت بخش زنانه و پذیرنده‌ی وجود خود رانده می‌شود. چنین عدم تعادلی به تدریج شور و حرارت جنسی را در زندگی زناشویی می‌فرساید. معمولاً مرد حتی نمی‌فهمد که چه بر سر شور و حرارت جنسی‌اش آمده و بدتر این که ممکن است به اشتباه فکر کند دیگر همسرش برایش جذابیتی ندارد.

توجه دارید! یک فقدان تعادل ساده می‌تواند به بحرانی جدی بینجامد. بنابراین، زن باید با علامت فرستادن و عشق‌بازی خواستن به طور غیرمستقیم، به درستی از بخش مردانه‌ی شوهرش حمایت کند. بخشی که زن آرزوی آن را دارد و در خیال دنبال شدن توسط آن به سر می‌برد.

جالب است که خود مردان نیز نمی‌دانند سماجت زیاد زن یا پیش‌دستی‌اش در عشق‌بازی می‌تواند موجب افول انگیزه‌ی آنان شود. بعضی از مردان در ابتدا از سماجت زن خیلی خوششان می‌آید، منتها پس از چندی متحیر می‌شوند که چرا

دیگر مجذوب آن زن نیستند یا چرا ناگهان زنانِ دیگر برایشان جذاب تر می‌شوند. زنی که در عشقبازی سمج است، در ابتدا عالی به نظر می‌رسد. شاید به خاطر این که مرد به این طریق از خطر رد شدن و طرد شدن در امان می‌ماند، ولی این کافی نیست. مرد از ماهیت خود دور شده، مسیر اشتباهی را در پیش گرفته، صدمه‌اش را خواهد دید.

زنان معمولاً شکایت می‌کنند که مایل به پیش دستی برای شروع عشقبازی نیستند، ولی وقتی می‌بینند مرد هم منتظر همین نشسته، خود را ناگزیر به آن می‌بینند. توصیه‌ام این است که به جای شروع کردن عشقبازی، زن می‌تواند توجه‌اش را به فرستادن این پیام برای مرد معطوف کند که «اگر مرد عشقبازی را شروع کند، با خطر طرد شدن رو به رو نیست.»

هر از گاهی شروع کردن عشقبازی از طرف زن مسئله‌ای ندارد. مسئله وقتی آغاز می‌شود که شروع کردن‌هایش مستمر شود. در این صورت، عشقبازی خواستن مرد کمتر و کمتر شده و در طی زمان، علاقه‌اش را از دست می‌دهد.

زنانی که به عشقبازی بی‌علاقه می‌شوند

سکس چقدر برای زن مهم است؟ آیا زن هم پایه‌ی مرد آن را می‌خواهد؟ آیا به اندازه‌ی مرد از آن لذت می‌برد؟ پاسخ این پرسشها همیشه برای مردان مهم بوده است. وقتی به نظر شوهر بیاید که همسرش اهمیتی همسان با او برای عشقبازی قائل نیست، ناخواسته سرد می‌شود. بدون پیام‌های واضح و مستمر زن، که عشقبازی را می‌خواهد و از آن لذت می‌برد، مرد شیفتگی جنسی‌اش را به او از دست داده، ناگهان زنان ناآشنا، زنانی که دست رد به سینه‌اش نگذاشته‌اند، برایش جذاب تر می‌شوند.

در طول تاریخ و در گذشته‌های نه چندان دور، این مردان بودند که در خارج از چارچوب ازدواج فعالیت جنسی بیشتری نسبت به زنان داشتند. بدون ارتباط خوب و بدون مهارت‌های عشقبازی و عشق‌ورزی، زوجها پس از مدتی با هم بودن روابط جنسی‌شان رو به کاهش می‌گذارد. در این وضعیت، شاید زن کمبودش را در

خیال‌پردازی‌هایش جبران کند، ولی مرد چنین نیست. او آنچه از امیال شهوانی سرکوب شده‌اش را که از دست داده در روابط نامشروع باز می‌جوید.

بیشترها زنها فقدان را به راحتی می‌پذیرفتند. برای زنان قدیم، بسیار آسان‌تر از زنان امروزی بود که نیازهای جنسی‌شان را فدای حفظ خانه و خانواده کنند. برای آنها کانون خانواده حرف اول را می‌زد و در این میان، خواهش جنسی امری تجملی بود که اگر امکانش را نداشتند، به راحتی از آن می‌گذشتند^۱. اما متأسفانه، بر حسب آنچه گذشت، مردان وقتی شور جنسی را آن گونه که می‌خواهند، در زن نمی‌بینند، محتاطانه عشق‌بازی را در جای دیگری می‌جویند.

با چرخش انرژی جنسی مرد به سمت دیگر، برای زن همه‌چیز مشکل‌تر می‌شود و دیگر برایش دشوارتر است آن اندازه احساس رضایت عاطفی کند که شور و شهوتش را برای مرد زنده نگه دارد. در نتیجه، او در تنگنای خویش می‌فرساید. پاکدامنی اختیار می‌کند تا کانون خانواده حفظ شود، ولی عشق‌بازی و مهر جسمانی دیگر برایش رنگ می‌بازد و «سرد مزاج» می‌شود. مردان نمی‌دانند واقعاً می‌توانند زن را دوباره برانگیزند. اکنون فوت و فن‌هایی بلدیم، که مسیر عاطفی خانواده را به سامان بر می‌گردانند. اگر در گذشته راز ونوسی‌ها سر به مهر بود و امکانی برای گشودن آن وجود نداشت، امروز با شناخت عمیق‌تر جنس مخالف، ما می‌توانیم آتش شهوت را، حتی وقتی خاموش شده، شعله‌ور سازیم. در فصل بعد، شعله‌ور ساختن مجدد آتش عشق را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱- سوگمندان بسیار دیده‌ام زنانی را که با کوچکترین طردشدگی جنسی از سوی شوهرانشان، به بیرون خانه گراییده و برای خود شریک جنسی‌ای یافته‌اند! این پدیده که جداً رو به افزایش نیز هست و به تدریج قبح و زشتی خود را از دست داده و به یک «پُذِ متجدد مآبانه» بدل شده، با اندیشه‌های فیمینستی نیز تقویت می‌شود. در برخورد با چنین زنانی بسیار می‌شنویم که خود را با مردان مقایسه کرده و بیان می‌کنند وقتی مرد برای اطفاع جنسی، می‌تواند در بیرون از خانه دوست‌دختری برای خود پیدا می‌کند، زنها چرا نباید چنین کنند؟! و یا بهانه‌ی غنیمت بودن و اعتیاد مردانشان را پیش می‌کشند. به هر تقدیر علت فاسق‌جویی (دوست‌پسر خواهی) زنان شوهردار هرچه باشد، تردیدی نیست که صدمات ناشی از آن بر خانواده و جامعه بسیار بیشتر و پیچیده‌تر از خیانت مردان است. فراموش نکنیم که این عمل در هیچ کجای دنیا قابل گذشت نبوده، پایه‌ی ۶۳/۵٪ از قتل‌های خانوادگی - ناموسی را تشکیل می‌دهد.

فصل هفتم

بازگشت شور و شهوت دوباره به خانواده

زوجها وقتی چند روزی از هم دورند، به هم احساس میل و نیاز می‌کنند، ولی به خانه که می‌آیند و چند روز که می‌گذرد، آن احساس از دست می‌رود. شوهر در مسافرت یا مأموریت‌های اداری، جای زنش را خالی می‌بیند و برانگیخته می‌شود. اما بسیار حیرت می‌کند که آن نیاز و کشش وقت رسیدن به خانه چه می‌شود! زن نیز شاید احساس کند دلش عشقبازی طولانی می‌خواهد، اما به هنگام رسیدن به خانه همه چیز فرق می‌کند، اثری از آن شور و عشق نیست.

گذشته از خستگی و فرسودگی شغلی و هیجانات ناشی از بدهکاری و چالش‌های مالی، یکی از دلایل، شاید دلخوری‌های کوچک بر طرف نشده از جر و بحثی باشد که روز قبل یا پیش از آن داشته‌اند. شاید مسئله تا حد زیادی هم حل و فصل شده باشد، ولی با دل چه می‌شود کرد؟ می‌خواهم بگویم یک دلخوری کوچک حل نشده، می‌تواند مانند دیواری بین شما و معشوقتان قرار بگیرد و نگذارد او را با تمام وجود بخواهید. جالب آن است که او نیز می‌فهمد. این مسئله‌ی تلخ برای خود من رخ داد. یکبار بر سر یک سوء تفاهم کودکانه با معشوقم کمی یکی به دو کردیم! متأسفانه این اتفاق زمانی روی داد که او در مسافرت بود و بگو بگویمان از طریق تلفن ادامه می‌یافت. در این میان، حرف از حساب و کتاب مادی و مالی پیش آمد و

کلام من طوری تفسیر شد که انگار منظورم آن بوده که او مجبور است پولهایی که از صمیم قلب برایش هزینه کرده‌ام را به من برگرداند!! در حالیکه مطلقاً منظورم آن نبود. اگر چه همان لحظه و بعدها بارها برایش توضیح دادم که منظورم را بد متوجه شده، اما دلش خط افتاده بود و بعد از گذشت نزدیک به یکسال هنوز آن دلخوری کوچک را فراموش نکرده بود. به خوبی یادم هست که اگرچه بعد از آن دوباره رفتاری عادی پیدا کردیم، اما هرگز دیگر آن آغوش و کلمات عاشقانه‌ای را که از او دریافت می‌کردم بدست نیاوردم. گویی چیزی در او شکسته بود. تلخ تر این بود که او منظورم را به درستی درک نکرد و همین موضوع بیشتر آزارم می‌داد. با این وجود مدام سعی می‌کردم این زخم را از دلش پاک کنم تا دوباره عشقش را بدست آورم.^۱

وقتی سطح احساسات آدمی جارو کشیده نشده باشد، گرد و خاک و خاطره‌ی به جا مانده از گذشته هم می‌تواند کار خود را بکند. عدم توافق در هنگام دوری از هم به آسانی فراموش می‌شود، اما وقتی به خانه بر می‌گردید، آن احساس ناخوشایند، به شکل مبهمی بیدار می‌شوند و ناگهان جذابیت را از بین تان محو می‌کند. اما با شعله‌ور شدن شور جنسی می‌توان انتظار داشت بسیاری از دلخوری‌ها به تدریج پاک شوند. عشقی که در رابطه‌ی جنسی اوج می‌گیرد، گرد و خاک را می‌شوید و

۱- یک نکته کوچک را به خانم‌های خوب هموطنم عرض کنم! بدون آنکه خواسته باشم از آقایان دفاع کنم، باید این نکته را تذکر بدهم که مراقب «ناز کردن» های خود باشید. مردها هم انسانند و مانند هر انسانی یک سطح آستانه‌ی تحمل دارند. در مواقعی که مرد مرتکب اشتباهی می‌شود و از سر محبت و اهمیتی که برای شما قائل است از درِ پوزش‌خواهی بر می‌آید، لازم است شما هم خیلی موضوع را کِش ندهید و او را ببخشید. البته می‌دانم برخی از گناهان به این راحتی بخشیدنی نیستند. این را می‌دانم و نمی‌خواهم بگویم هر گناهی را بخشیده و صبح روز بعد عاشقانه باشید! بلکه می‌خواهم بگویم اگر حتی تنبیهی را در نظر گرفته‌اید برایش یک سقف متناسب با نوع اشتباه پیش‌بینی کرده، با رسیدن به آن سقف مرد را ببخشید. مردان مانند زنان تحمل مجازاتهای بدون پایان و «تا اطلاق ثانوی» را ندارند! ناگهان صِیغه‌ی مردانه‌ی آنها بیدار شده، عشق در نظرشان به تنفر بدل شده، همه پلهای پشت سر و پیش رو را خواهند شکست! دستِ کَمَش مجذوب زنی دیگر می‌شوند و آن وقت واقعاً کار از دست شده است... پس برادرانه از شما می‌خواهم اگر مردتان را دوست دارید باید برای ماندنش کمی هزینه کنید. آنهم در این روزگار که خریداران کم نیستند. مراقب باشیم و واقع‌بین! شنیدن این پاسخ تلخ از معشوق مان چندان هم دور از انتظار نیست: «کم گذاشتی منم رفتم سراغ یکی دیگه!»

لبه های ناصاف را هموار می کند. هرچند بر مبنای قانون مبتنی بر تجربه، رابطه باید برقرار شود تا بتوان از عشقبازی لذت برد. اما در خیلی مواقع عشقبازی پرمحبت و پر عطوفت می تواند رابطه را به طور فاحشی بهبود بخشد. پذیرش عشقبازی از طرف زن، عشق مرد را نسبت به وی به جریان می اندازد، و از طرف دیگر، حتی اگر زن سرد هم باشد، پرداختن به عشقبازی با شوهر و احساس عشق مرد در حین رابطه ی جنسی باعث ذوب شدن یخ ها شده و شور و گرمی سابق را برایش باز می گرداند. مشروط بر آنکه دست از لجاج و کین ورزی و اثبات «خودی» بردارند.

از طرف دیگر زوج هایی هم هستند که عادت به عشقبازی مرتب ندارند ولی در هنگام دوری از هم، مجال می یابند که امیال جنسی خود را احساس کنند، با این همه هنگام برگشت به خانه همان عادت همیشگی عشقبازی نداشتن بر آنها حاکم می گردد. یک بار که عشقبازی جامه ی فراموش شدن می پوشد، بدون مهارت های پیشرفته، بازگرداندن آن به حالت عادی مشکل تر می شود، اما با آگاهی از این که چه فوت و فن هایی مورد نیاز است، حتی وقتی شهوت خوابیده، غالباً به آسانی می توان آن را دوباره بیدار کرد.

یکی از ساده ترین و مؤثرترین روش ها برای شعله ور ساختن دوباره ی شور و شهوت جنسی، بیرون زدن از خانه و دست زدن به گریز رمانتیک است. به مسافرت بروید. خلوت کنید. شب را در هتلی زیبا بگذرانید. از هوای صاف طبیعت و یا منظره ای زیبا لذت ببرید. تفریح کنید. خلاصه، از روزمرگی و هرچیز آشنا و مأیوس کننده بگریزید. مسئولیت ها را رها کرده، به تازگی برسید. بر خلاف عادات همیشگی رفتار کنید. غذاهای جدید را آزمایش کنید. خلاصه اوقاتتان هر چه در محیط بکرتر و زیباتری بگذرد، برایتان بهتر است.

توصیه می کنم دست کم در هر فصل یک شب را بیرون از خانه بگذرانید. اگر رفتن به مکان تفریحی یا شهر مجاور برایتان مقدور نیست، به هتل محلی بروید. گاهی رفتن به تختخواب متفاوت، می تواند بسیار مؤثر باشد. به خصوص، زنان برای برانگیخته شدن نیاز به تغییر محیط دارند. تغییر، آنان را به طور موقت از احساس

مسئولیت در قبال خانه و خانواده رها می‌کند. محیط زیبا دل زن را به روی طراوت و زیبایی درونی‌اش می‌گشاید.

اما چه موقع باید چنین گریزی زد؟ اشتباه مردها این است که برنامه ریزی برای رفتن به گردش و تفریح را می‌گذارند برای وقتی که زن آمادگی برای عشقبازی پیدا کند و این اشتباه بزرگی است، چون گریز و گردش است که زن را سر خلق می‌آورد و گرمی را به او برمی‌گرداند. (در ایران انگار روی پیشانی شب‌های جمعه نوشته «عشقبازی»! بسیاری از مردان و زنان به طوری شرطی نسبت به این شب حساس و تأثیرپذیر شده‌اند!)

اگر مرد برنامه ریزی برای تفریح را تا وقت میل جنسی زن به تعویق اندازد، ممکن است انتظارش به پایان نرسد و اوضاع روز به روز بدتر شود. اگر زن برای مدت طولانی فرصت گریز نیابد و مجالی برای آزادی و بروز احساسات رمانتیکش پیدا نکند، خلق و خویش به طور روزافزونی ضدعشقبازی خواهد شد. خرمن شور و شهوت زن در صورتی شعله‌ی آتش را لمس می‌کند و به او دوباره احساس زیبا بودن و دوست داشتنی بودن دست می‌دهد که گهگاهی از زندگی روزمره و مسئولیت‌های روزانه خلاص شود. به بیان دیگر تنها گنجاندن برنامه‌ی تفریح و گردش در جریان زندگی مشترک است که احساسات رمانتیک زن را سرزنده نگه می‌دارد.

اما به هنگام رفتن به تفریح، این را هم به خاطر داشته باشید که زن شما پیش از یافتن میل به عشق و عشقبازی نیاز به صحبت کردن دارد. اگر راه طولانی است، بگذارید تا در آرامش حرف بزند. زنان، به خصوص، وقت حرف زدن امکان می‌یابند از استرس رها شده و آن را پشت سر بگذارند.

بعد از چنین سفر طولانی‌ای، زن تمدد اعصاب یافته و به احتمال زیاد با روحیه‌ی خوبی به مقصد و تختخواب نو می‌رسد. به او ناگهان احساس تازه‌ای دست می‌دهد که در خانه هرگز دست نمی‌داد. شاید فوراً عشقبازی بخواهد. شاید هم ابتدا دلش هوای پیاده‌روی کند یا بخواهد از غذا خوردن لذت ببرد. به هر حال،

وقتی احساس کند از او مراقبت می‌شود، احساس مسئولیت برای مراقبت از دیگران در او متوقف می‌شود و شهوت درونی‌اش فرصت می‌یابد تا خود را نشان دهد. راه دیگر برای ایجاد آرامش در زن، در صورتی که از خرید خوشش بیاید، بردن او به خرید است. هرچند خرید برای مردان خیلی خسته‌کننده است. (پیشنهاد می‌کنم فروشگاه‌های زنانه‌فروشی، صندلی‌هایی برای مردان تعبیه کنند که وقتی زن مشغول آزمودن انواع لباس‌هاست، مردان بر آن بیایند.) صرفاً گشت و گذار در فروشگاه و فکر کردن به چیزهایی که دوست دارد، زن را آرام می‌کند تا از دلواپسی درآید و به احساس کردن نیازهای خود بپردازد. حتی اگر خرید هم نکند، بازهم این کار برایش سودمند و خوشحال‌کننده است.

برای زن کاوش درون و کشف خواهش‌ها مفید است. با این کار خواسته‌ها و امیال خود را می‌شناسد و به صراحت فرصت می‌یابد آنان را تجربه کند. یک خرید کوتاه برایش شاید همین کار را بکند. زن به هنگام خرید نیازها و میل‌هایش را بیدار می‌کند و مجال می‌یابد به خوشی‌ها گریز بزند.

اگر به زن خوش بگذرد و همه‌چیز را تحسین کند، ممکن است مرد نیز سر حال آید. وقتی زن از محیط لذت می‌برد، مرد از نظر عاطفی احساس افتخار کرده و خوشحال می‌شود. این حس موفقیت نیز چه بسا مرد را برانگیزد و کاملاً تحریک کند. به این شکل، با پشت سر نهادن مسائل، زن و مرد می‌توانند با صمیمیت به لذت بردن از هم بپردازند.

کسی منکر تأثیر رفتار بدیع و خودجوش نیست. اگر گریز خودجوشی به دست آید، بی‌شک می‌تواند اوقاتی از عشق و عشق‌بازی غیرقابل توصیف را برایمان به همراه داشته باشد، ولی غالباً ما چنان مشغول دیگران می‌شویم یا در برابر دیگران احساس مسئولیت می‌کنیم که دست زدن به چنین رفتار غیرمترقبه‌ای برایمان به هیچ وجه آسان نیست. از این رو، گردشهای برنامه‌ریزی شده هم به عنوان یک راهکار، امکان‌پذیر می‌شود و هم به زن فرصت بیشتری برای در تماس بودن با امیالش را می‌دهد و او را مطمئن‌تر می‌کند که به آینده، با امید به کامیابی لبخند بزند.

نوشتن نامه‌ی عاشقانه

رمز دیگر در مسیر خوشبخت‌سازی جنسی نوشتن نامه‌های عاشقانه است. اگر هنگامی که از همسرتان دورید به عشق‌بازی علاقمند می‌شوید، ولی به خانه که بر می‌گردید میلتان از دست می‌رود، نوشتن احساسات شهوانیتان را زمانی که بروز می‌کند تمرین کنید. آن چنان که قبلاً گفتم، استرس‌های ناشی از مسئولیت‌های مربوط به شغل و مدیریت خانه و خانواده می‌تواند احساسات جنسی را کاهش دهد. در این حالت، امیال در درونمان حبس می‌شوند و نیاز به کمی کمک اضافی دارند تا در خانه هم خود را نشان دهند.

وقتی از همسرتان دورید و برانگیختگی را در وجودتان احساس می‌کنید، صحنه‌ای رمانتیک را تصور کرده، که در آن به گونه‌ای که می‌خواهید با همسرتان مشغول معاشقه‌اید. چیزهایی که دوست دارید انجام دهید را به صفحه‌ی کاغذ آورید و به شرح خیالتان و احساساتی که دارید بپردازید. به رویای خود طوری نگاه کنید که گویا در حال رخ دادن است. به این ترتیب، نامه‌ی شما بیان واقعی درون شما خواهد بود.

اما مسلماً اکثر مردم نویسنده نیستند و به قلم آوردن این احساسات ظریف برایشان خیلی مشکل است. اگر نمی‌توانید چنین نامه‌ای بنویسید، دلیل نداشتن احساس نیست، بلکه شما استعداد و یا تمرین کافی برای بر کاغذ آوردن احساسات را ندارید. البته زنان بسیار دوست دارند که عواطف را در لباس کلمات بشنوند. شاید به همین دلیل است که زنان میلیون‌ها دلار خرج خرید رمان‌های عاشقانه می‌کنند. پس، تکلیف مردی که شور و حرارتش را با کلمات به سختی بیان می‌کند، چیست؟ در این مورد، خرید کارت تبریک راه ساده‌ای برای بیان احساسات است. یا حتی یک پیامک کوتاه با تلفن همراه. خیلی هم سخت نگیرید. خجالت هم نکشید. این کارها را هم سوسول بازی ندانید! کاملاً طبیعی است که آدمی احساسات عاشقانه داشته باشد. به هر حال، انتخاب کارت مناسب و مطابق با احساس درونی‌مان به اندازه‌ی بیانشان با کلمات می‌تواند خوب و مؤثر باشد.

در استفاده و وام گرفتن کلمات و تعبیر عاشقانه از رمان های عشقی آزاد باشید. جنس کلام بخشیدن به احساس و بیان با کلمات، مهم تر از خلاقانه نوشتن است. پس، از نوشته ای تقلید کنید که بازگو کننده ی احساس شماست.

وقتی همسرتان به خانه آمد، زمانی را پیدا کنید که حداقل چهل و پنج دقیقه برای با هم بودن وقت داشته باشید. به او بگویید نامه ی مخصوصی برایش نوشته اید. بعد، یا خود آن را بخوانید یا نامه را به دستش بدهید و بگذارید به دلخواه، در دل یا با صدای بلند، آن را بخواند. همچنان که نامه خوانده می شود، به طور خود به خود احساسات باز می گردند و شما می توانید مجدداً از عشق بازی عالی لذت ببرید. ارزش این نامه ها و پیامک های تلفن همراه را برای معشوقم نمی دانستم تا این که با خبرم شدم پیامک هایم را در تلفن همراه خود نگه داشته و هرگاه احساس می کند دوستش ندارم، آنها را باز می کند و دوباره می خواند. (جالب آنکه خود من نیز همین کار راه کرده بودم.)

نامه های عاشقانه نه تنها عشق بازی را به خلوت ما باز می گرداند، بلکه به همسرمان نشان می دهند احساسات ما در هنگام عشق بازی چگونه است. امتحان کنید. حتماً جواب می دهد.

اعجاز نصف شب

در نیمه شب، می توان ترکیبی از عشق بازی عالی و عشق بازی سریع را داشت. مرد بسیار خرسند می شود که زن با فشردن خود به او بیدارش کند.

نیمه شب است و مرد به خواب عمیقی فرو رفته. آیا زن احساس سر خلق بودن می کند؟ بسیار خوب، او بهتر است ابتدا خود را آماده کند. بیست تا سی دقیقه برای خود انگیزی ذهنی و رسیدن به شور نیاز است و سپس می تواند در تخت خواب بغلند و خود را به همسرش بفشارد. شوهر این را روش بسیار عالی ای برای بیدار شدن از خواب خواهد یافت.

چون مرد فقط نیاز به چند دقیقه دارد تا برانگیخته شود و زن از قبل خود را آماده کرده، هر دوی آنها تجربه ی عالی ای از عشق بازی خواهند داشت. اما به یاد

داشته باشید که اگر شرایط برعکس باشد و مرد بخواهد نیمه شب با زن عشقبازی داشته باشد، قضیه فرق می‌کند. زیرا زن نمی‌تواند بیدار شود و بی‌درنگ خود را مهیای عشقبازی کند. لذا مردان بهتر است این کار را سر فرصت انجام دهند و با بیدار کردن زنان باعث کدورت آنها نشوند. البته تجربه‌ی باور نکردنی و رهایی بخشی است که مرد آزاد باشد نیمه شب به سراغ همسرش رفته و با او عشقبازی کند. این آزادی عمل برای مرد حقیقتاً خارق‌العاده است، ولی پیش شرط‌هایی دارد که باید رعایت شود.

قبل از آزمودن این فن باید راه به سوی عشقبازی مرتب و ارتباط عاشقانه باز باشد. همانطور که اشاره شد مردان ظرف چند دقیقه تحریک شده و نیمه شبی شیرین را خواهند ساخت. اما زنان بواسطه‌ی نیازشان به پیش‌زمینه‌های تحریکی، شاید نتوانند ابتدا به ساکن به خواش مردشان پاسخی درخور بدهند و اگر این خواستنیهای شبانه از سوی مرد تکرار شود، بعید نیست در برابر آن موضع بگیرند. لذا پیش از پرداختن به آن باید زن را در جریان قرار داد تا از نظر او اشکالی نداشته باشد. زن شاید نمی‌خواهد بیدار شود، مگر آن که فردا مرخصی داشته باشد یا به اندازه‌ی کافی استراحت کرده باشد. او، حتی اگر رضایت داد، باید بسیار ملایم‌تر از وقتی که خودش مرد را بیدار می‌کند، بیدار شود. شوهر می‌تواند به سراغش برود و آرام نوازشش کند یا در آغوشش بگیرد. اگر زن پذیرفت، که همه چیز رو به راه است، اما اگر زن احساس کند دلش حقیقتاً می‌خواهد بگوید: «امشب نه» اجازه دهید بگوید «نه» و نخواهد که معاشقه کند و شما هم طوری رفتار کنید که بفهمد درکش کرده‌اید.

اگر مرد این جمله را بتواند بدون احساس طردشدگی بشنود، زن در هنگام لزوم با ایمنی آن را می‌گوید. ولی اگر مرد توان «نه» شنیدن نداشته باشد، همسرش ظرفیت آری گفتن‌های واقعی به عشقبازی را از دست می‌دهد. فراموش نکنید که هیچ چیز مانند پرداختن اجباری به عشقبازی نمی‌تواند جذابیت جنسی را کاهش دهد. بسیار از زنان سردمزاج، ریشه‌ی سردی خود را در اجبارهای بی‌موقع به عشقبازی بیان می‌کنند.

زوج با احترام گذاشتن به نیازهای منحصر به فرد هم، می‌توانند حمایتی را که نیاز دارند از هم داشته باشند. در فصل بعد، به رویکردی می‌پردازیم که تداوم برخورداری زوج از عشقبازی را تضمین می‌کند. اما پیش از آن و در انتهای این فصل خالی از لطف نخواهد بود که اشاره‌ای داشته باشیم به تأثیرات مثبت رابطه‌ی جنسی بر سلامت جسمی و روحی زوجین.

تأثیر رابطه جنسی بر سلامت زوجین^۱

تسکین درد: درست قبل از ارگاسم (اوج لذت جنسی) سطح هورمون آگسی‌توسین به پنج برابر سطح نرمال افزایش می‌یابد. این هورمون باعث ترشح آندورفین‌های مغزی (هورمون ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هرگونه دردی را تسکین می‌دهد. رابطه جنسی باعث ترشح هورمون استروژن زنانه نیز می‌گردد که می‌تواند دردهای قاعدگی را کاهش دهد.

سرماخوردگی کمتر: افرادی که یک تا دو بار در هفته عشقبازی دارند، سطح پادتن ایمنوگلوبین A در بدن آنها ۳۰ درصد بیشتر می‌باشد که این امر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد.

کنترل بهتر مثانه: رابطه جنسی تمرینات کیگل طبیعی می‌باشند و باعث تقویت عضلات مثانه و توان کنترل ادرار به خصوص در زنان می‌گردد.

دندانهای سالم‌تر، پوستی جوانتر: پلاسمای منی که قابل جذب از مخاط مهبل می‌باشد حاوی عناصری مانند روی، کلسیم و دیگر مواد معدنی و همچنین ماده‌ای بسیار مفید برای زنان، به نام «پروستوگالاندین» می‌باشد که از پوسیدگی دندانها جلوگیری کرده باعث شادابی پوست خانمها می‌شوند. (البته شایسته است زوجین پیش از عشقبازی اصول بهداشت فردی همچون استحمام و مسواک زدن را رعایت نمایند).

سلامت پروستات: باور عوام بر این است که داشتن عشقبازی باعث بروز سرطان پروستات می شود. در حالیکه این طور نیست. برخی اورولوژیستها به رابطه میان تعداد انزال و سلامت پروستات اعتقاد دارند.

برای تولید مایع منی، پروستات و کیسه منی موادی همچون روی، اسید سیتریک و پتاسیم را از خون گرفته، آنها را تا ۶۰۰ برابر تغلیظ می کنند. در این بین هر عامل سرطانزای موجود در خون نیز ممکن است به همراه این مواد و به همین میزان در پروستات تغلیظ و انباشته گردد. رابطه جنسی و انزال مکرر می تواند از انباشته شدن عوامل سرطانزا در درون غده ی پروستات جلوگیری نماید. البته ثابت شده داشتن رابطه با چندین شریک جنسی می تواند سرطان پروستات را، به خاطر افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای جنسی تا ۴۰ درصد افزایش دهد.

افزایش جریان خون: رابطه جنسی جریان خون به مغز و دیگر اعضای بدن را افزایش می دهد. بنابراین اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ارگانهای بدن رسیده، مواد زاید نیز سریعتر از بدن دفع می گردند.

افزایش طول عمر: ثابت شده که نرخ مرگ و میر در افرادی که دو بار در هفته به ارگاسم می رسند، نصف افرادی است که در طول ماه تنها یک مرتبه ارگاسم را تجربه می نمایند.

افزایش سطح هورمون استروژن در زنان: این هورمون مفید باعث تحریک جنسی، افزایش باروری، مرتب شدن قاعدگی، سلامت رحم و ترشح مواد لغزنده در مهبل شده، انعطاف پذیری و لغزندگی بیشتر واژن شده و زنان را در برابر بیماریهای قلبی محافظت می کند.

کاهش استرس و اضطراب و افزایش رضایت مندی: در تحقیقات متعددی ثابت شده که رابطه جنسی سالم و عاشقانه باعث بهبود کیفیت زندگی افراد شده، باعث آرامش، تمدد اعصاب و خواب آرام می شود.

عشقبازی، شفافبخش و درمانگر: چنانچه کسی را دارید که برایتان اهمیت قائل بوده و دوستان داشته باشد و در مقابل، شما نیز برای وی اهمیت قائل بوده و دوستش داشته باشید، از لحاظ احساسی و جسمی نیز با یکدیگر صمیمی

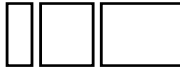
باشید، آن وقت سه تا پنج برابر کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و یا ابتلا به بیماریهای گوناگون قرار خواهید بود. بخشی از آن به خاطر اثرات مثبت لمس کردن و نوازشهای عاشقانه می باشد. در آغوش گرفتن و نوازش کردن باعث تغییر در ترکیبات شیمیایی بدن شما شده، سطح آنتی بادی های بدن را در خون بالا می برد. خون را به جریان انداخته و مانع گرفتگی عروق می شود. سطح چربی خون را به طور قابل ملاحظه ای پایین آورده، شما را در برابر امراض فیزیولوژیک حفظ خواهد کرد.

افزایش اعتماد بنفس: عشقبازی سالم و داشتن فردی که شما را دوست بدارد و از شما غرق لذت شود به شما اعتماد به نفس و عزت خواهد داد. این تأثیر به خصوص در مردان چشمگیرتر است. آنها را پایینند به خانواده و همسر نگه داشته، سطح آستانه ی تحمل آنها را در برابر ناملایمات زندگی افزایش می دهد.

افراط در رابطه جنسی برای زنان بی خطر است: ثابت شده که رابطه جنسی باعث سفت شدن عضلات شکم و باسن و بهبود ساختار قامتی در زنان می گردد. البته مشروط بر اینکه از بیماریهای مقاربتی، حاملگی ناخواسته و هرگونه استرس خبری نباشد. زنان یائسه ای که از رابطه جنسی امتناع می ورزند ممکن است دچار آتروفی (تحلیل) مهبل و مقاربت دردناک گردند. تمام هورمونهای که زنان یائسه به آنها نیاز دارند، از طریق رابطه جنسی سالم با شوهرانشان قابل دریافت می باشد. (رابطه جنسی بدون کاندوم)

تعادل در رابطه جنسی برای مردان لازم است: با افراط در عشقبازی به خصوص طولانی کردن زمان آن، ممکن است آلت تناسلی مردان دچار خراشیدگی و یا تحریک پوستی گردد. همچنین در رابطه جنسی خشن و طولانی مدت بافت آلت تناسلی مردان می تواند دچار آسیب شده و تا مدتی مانع از عشقبازی شود.

به یاد داشته باشید شل شدن آلت پس از نعوظ و انزال بی علت نبوده و اصلاً لازم است. هنگام نعوظ آلت مرد از خون پر شده، اما پس از انزال، بلافاصله از خون خالی شده و دیگر خونی در آلت جریان نمی یابد. زیرا برای جذب مجدد اکسیژن



عضلات آلت بایستی شل گردند. چنانچه شما اجازه ندهید تا آلت شل شده و استراحت کند، با این کار عضلات آلت را از دریافت اکسیژن کافی محروم کرده‌اید.

فصل هشتم

عشقبازیِ دو قطبی

راز دیگری که عشقبازی را عالی می‌کند و شور و شهوت جنسی را زنده نگه می‌دارد، در مفهوم دو قطبی بودن عشقبازی نهفته است. همان طور که قطب منفی آهن ربا قطب مثبت آهن ربای دیگر را جذب می‌کند، زوج به هنگام پرداختن به عشقبازی با نشان دادن قطبیت مخالف هم، باعث افزایش جذابیت، خواهرش و لذت جنسی می‌شوند.

در عشقبازی، دو قطب مخالف وجود دارد که عبارتند از: «لذت بخشیدن و لذت بردن». وقتی یکی لذت می‌بخشد و دیگری لذت می‌برد، لذت جنسی به سادگی ایجاد شده و هر دو نفر غرق شادیِ غیرقابل وصفی می‌شوند. در عشقبازی دو قطبی، طرفین به نوبت و به طور آگاهانه در قطب‌های مخالف هم جابه‌جا شده، تا خواهرش و لذت را به اوج برسانند. در حالی که یکی لذت می‌دهد، دیگری لذت می‌رساند و مرتب این چرخه عوض می‌شود. در این نوع عشقبازی هیچ یک از طرفین در نقش یک استعمارگر ظاهر نمی‌شود. پوزش می‌خواهم از بکار بردن این اصطلاح! اما واقعیت دارد. زیرا واقعاً دیده‌ام مردان و زنانی که در کل رابطه‌ی جنسی فقط و فقط در پی کامجویی خود هستند و اصلاً به جفتی که با آنها در این مسیر همسفر شده فکر نمی‌کنند. چه بسا زنانی که مانند یک تکه گوشت در بستر

می‌افتند و چشمان خود را بسته و تسلیم محض می‌شوند و از هر فعالیت برای دوطرفه کردن کامیابی اجتناب می‌کنند و اسمش را هم می‌گذارند «حیا»! و چه بسیار مردانی که در عرض چند دقیقه تخلیه شده، بار خود را می‌بندند و پشت به همسرشان می‌خوابند!! به نظر نگارنده هر دوی این افراد در نقش یک استعمارگر ظاهر شده‌اند و به استعمار بدن همسر خود می‌پردازند! به زعم من، آن رابطه‌ای انسانی و در نتیجه لذت بخش و انرژی‌زا خواهد بود که هر دو طرف بدانند و باور کنند کامیابی طرف مقابل بستگی به میزان تلاش آنها دارد. مرد بداند زن برای رسیدن به لذت واقعی نیازمند اوست و زن باور کند مردش برای لبریز شدن محتاج همراهی او می‌باشد. چنین همکاری و رفاقتی هر شب شما را شبی خاطره‌انگیز خواهد ساخت.

با این پیش فرض خواهید دید که عشقبازی دوقطبی، دو مرحله دارد. نخست مرد دریافت می‌کند و زن می‌بخشد. سپس مرد به لذت دادن و برآوردن نیازهای زن می‌پردازد و زن توجه‌اش را به بهره‌بردن معطوف می‌کند. در مرحله‌ی اول عشقبازی دوقطبی، مرد مقدم بر هر چیز در پی لذت خود است، مطمئناً دلش خواهان لذت بردن زن نیز هست، ولی فعلاً به آن توجهی ندارد. زیرا باید گرم و تحریک شود. در این حالت، زن در قطب مخالف به سر برده، به فکر تحریک مرد است و انتظار تحریک شدن ندارد.

اما، در مرحله‌ی دوم، نوبت به زن می‌رسد که دریافت کند و مرد لذت ببخشد. زن هر آنچه می‌توانسته برای لذت دادن به مرد صرف کرده و حال زمان آن است که لذت ببرد. مرد هم که تحریک شده، در نقش یک فاعل ظاهر می‌شود و با رفتار جنسی مناسب مانند بوسیدن، لیسیدن، بوییدن و نوازش تحریک همسرش را شروع می‌کند. به این طریق، هر دو آنچه را که می‌خواهند به دست می‌آورند.

ابداع عشقبازی دوقطبی

واقعیت این است که مرد دوست ندارد همیشه بدون هیچ چشم‌داشتی وقتی طولانی را صرف پیش‌نوازی همسرش کند تا او را به ارگاسم برساند. در روزهای

نخست بعد از ازدواج یا آشنایی، مردان معمولاً با چشمداشت کمتری به سمت زنان آمده، با حوصله به پیش‌نوازی طولانی می‌پردازند. اما به تدریج احساس می‌کنند زن نیز باید در این بازی شرکت کند و تلاشی برای لذت رساندن از خود نشان دهد. حتی ممکن است از لب به اعتراض بگشایند که چرا زن نوازشان نمی‌کند یا بوسه‌هایش اینقدر کوتاه و گذراست. من این نکته را هم تجربه کرده بودم و هم شنیده بودم. از این رو بود که ایده‌ی عشقبازی دو قطبی را طرح کردم. در واقع اولین بار که متوجه این موضوع شدم به علت اشاره‌ی یکی از دوستانم بود. او که تمایل داشت با زنان خیابانی دوستی و همبستری کند در جواب پرسش من که چرا چنین گرایشی را دارد گفت: «آخه اینا عین فیلمهای سکسی‌اند. سر و صدا می‌کنند. حرف سکسی می‌زنن. خودشون به مردا حال می‌دن. یه پا فاعلند... نه عین این زنای سنتی ما که فکر می‌کنن دارن کار بدی می‌کنن با ما نزدیکی می‌کنن...» اینجا بود که متوجه شدم چرا برخی مردها از عشقبازی با همسر خود سرد می‌شوند. این به تحرکی و بی‌انگیزگی زنان می‌توانست یکی از دلایل باشد. اینجا بود که در مشاوره‌هایم روی این موضوع تأکید بسیار کردم و البته بازخور مناسبی هم دریافت نمودم.

کشف کردم که اگر مرد علاقه به پیش‌نوازی همیشگی ندارد، به دلیل اهمیت ندادن به لذت زن نیست، بلکه بنا به شرایطی است ایجاد شده. به نظر می‌رسد خسته شده است. از تلاش طولانی برای به لذت رساندن زن خسته شده و کم‌کم رو به عشقبازی سریع آورده است. در نتیجه با توجه به خود و بدون پیش‌نوازش زن، باعث ایجاد مقاومت در زن می‌شود.

انتظارهای طولانی نیز مرد را مستأصل می‌کند. اگر مرد ابتدا اُرگاسم داشته باشد، انرژی کافی برای برآوردن نیاز زن نخواهد داشت. بنابراین، در فقدان مطلوبیت، مرد علاقه به عشقبازی را از دست می‌دهد، زیرا دیگر حاضر نیست آن زمان طولانی را صرف کند. به او حق هم باید داد. در انتهای یک روز کاری پرمشغله، گاه واقعاً خسته و بی‌حوصله می‌شود. فکر این که باید تمام آن پیش‌نوازش‌ها را انجام دهد، به راستی مایوس‌کننده و از تحرک اندازنده است. آنهم

در حالتی که می‌داند همسرش قدمی برای پیشبرد این فرآیند برنخواهد داشت. زنان باید بدانند مردان هم دوست دارند در مراحل از روند عشقبازی، در بستر رها شوند و زن به نوازش و تحریک و بوسیدن آنها اقدام کند. بعد از یک روزی کار سخت، این مرحله به نوعی تجدید قوا می‌ماند.

البته آن طرف قضیه، برای زن نیز شرایط مشابه‌ای وجود دارد. اگر زن نیز مدام عشقبازی بخواهد، مرتب تلاش در تحریک مردش کند، نوازشش کند، نوازش را بکشد، خود را برای مردش بیاراید، از لباس و عطر تحریک کننده استفاده کند، در بستر بدن و عضلات مرد را نوازش کند و... ولی هیچ پاسخ تشویق کننده‌ای از مرد دریافت نکند نسبت به عشقبازی سرد می‌شود و حتی ممکن است کلاً آن را ترک نماید. لذت عشقبازی برایش کاهش می‌یابد و علاقه‌اش را از دست می‌دهد. این موضوع موقعی در مورد زنان حساس تر می‌شود که بدانیم عشقبازی وقتی برای زن خوشایند است که زن خود را ناگزیر به برانگیخته شدن فوری نبیند. از سویی او هیچگاه به درستی نمی‌داند چقدر طول خواهد کشید تا به اُرگاسم برسد و یا اصلاً این بار رخ خواهد داد یا نه.

عشقبازی دو قطبی راه حل مشکل را ارائه می‌کند و - همان طور که خواهید دید - مزایای بسیار دیگری نیز خواهد داشت. مرد به جای انتظار کشیدن و احساس حرمان کردن، می‌تواند ابتدا به کار خود بپردازد و هرکاری که موجب برانگیخته شدنش می‌شود انجام دهد. زن نیز به خوبی به او کمک خواهد کرد و با احساس مسئولیت نقش خود را به درستی ایفا می‌نماید. سپس وقتی مرد در مسیر ارضاء قرار گرفت، وقتش رسیده متوقف شود و شروع به تحریک همسرش کند. در این مواقع، همه‌ی پیش‌نوازش‌هایی که زن نیاز دارد به او می‌دهد تا او را نیز در مسیر ارضاء قرار دهد. آنگاه هر دو به اُرگاسم می‌رسند و غرق شادی می‌گردند.

غالباً عشقبازی دو قطبی با تحریک مرد و رشد خواهش برای رهایی شروع می‌شود و زن فقط از تحریک مرد و دیدن برانگیختگی او لذت می‌برد. در این حالت، شاید مرد همسرش را در آغوش بگیرد، ببوسد، نوازش کند، عریان‌ش سازد و با این کارها بیش از پیش برانگیخته شود، ولی زن فقط ممکن است دراز بکشد و از

این که دلخواه مرد است لذت ببرد و یا ممکن است برای تحریک مرد شروع به نوازشش کند.

زن همانند مرد تحریک نمی‌شود. هدف هم این نیست. او صرفاً شوهر را تحریک می‌کند. برای این منظور نیز می‌تواند به نوازش یا در آغوش گرفتن مرد بپردازد یا از شیوه‌های دیگری که در جلد دوم به آنها خواهیم پرداخت، استفاده کند. تمام کارها برای ایجاد برانگیختگی در مرد است. در این زمان، مرد در حال دریافت کردن و لذت بردن است و زن در حال لذت بخشیدن به اوست.

بعد از حدود پنج دقیقه، مرد که به اوج نزدیک شده و در مرزهای ارگاسم به سر می‌برد، علامتی به زن می‌دهد تا از تحریک بیشتر او باز ایستد. این علامت می‌تواند صدایی مثل «اوه‌هه» یا نفسی عمیق باشد که ضمن بازدم مرد به آرامی زن را از فعالیت باز می‌دارد و موضع خود را عوض می‌کند. علامت دیگر مرد برای تغییر قطب می‌تواند برداشتن دستان زن و یا به کناری غلتیدن باشد.

هر یک از این علائم زن را از آمادگی مرد برای عوض کردن قطب‌ها آگاه می‌کند. مرد آمادگی یافته تمام لذتی را که از زن برده به او بدهد. همچنان که مرد به آهستگی تحریک را شروع می‌کند، زن می‌تواند بیاساید و به لذت بردن و احساس کردن بدن خویش بپردازد.

مرد دو تا سه دقیقه بیشتر برای برانگیختگی و به ارگاسم رسیدن نیاز ندارد، ولی باید مرتباً به خود یادآور شود که زن به ده برابر آن، یعنی بیست تا سی دقیقه وقت نیاز دارد.

عوض کردن قطب‌ها

در دفعات اول، برای مرد متوقف شدن، عوض کردن قطب‌ها و به مرحله‌ی دوم رفتن بسیار سخت به نظر می‌رسد. به خصوص، در روزهای اول بعد ازدواج. ممکن است به شدت تحریک شده باشد و نتواند جلوی خود را بگیرد. خوشبختانه مرد نسبت به نیازهای همسرش بسیار حساس است و وقتی حس کند زن برای تحریک

شدن و رسیدن به اُرگاسم نیازمند خودداری اوست، کنترل مورد نیاز را بر خود اعمال می‌کند.^۱

بیولوژی متفاوت زنان و مردان باعث می‌شود بعد از اُرگاسم تجارب متفاوتی داشته باشند. برانگیختگی زن بعد از اُرگاسم حفظ می‌شود و حتی می‌تواند لذت بیشتری از مقاربت ببرد. در این حالت، هورمون‌های لذت‌بخش زن در سطح بالایی باقی می‌مانند و گاهی پشت سرهم می‌تواند تا چند اُرگاسم را تجربه نماید. اما مرد این گونه نیست. او بلافاصله بعد از اُرگاسم برانگیختگی‌اش را از دست داده، هورمون‌های لذت‌بخش در خونس، بی‌درنگ پراکنده و ناپدید می‌شوند. وقتی مرد کارش تمام شد، دیگر واقعاً تمام شده است!

اکنون بهتر می‌توانید بفهمید چرا تقدم اُرگاسم زن بر مرد اهمیت دارد. اگر مرد ابتدا اُرگاسم داشته باشد، دیگر انرژی‌ای برایش باقی نمی‌ماند تا زن را سیراب کند، اما زن پس از اُرگاسم داشتن، چون همچنان برانگیخته است، هم به مرد اُرگاسمش را می‌دهد و هم خود از ادامه یافتن مقاربت، لذت بیشتری می‌برد.

۱- این روزها که سطح تشخیص و درک مردان بالا رفته و متوجه نیازهای جنسی همسرانشان شده‌اند، تمایل آنها برای مصرف مخدرات، داروها و مواد تأخیردهنده‌ی انزال روز به روز در حال افزایش است. استفاده از قرصهای مسکن قوی، آرام‌بخشهای روانی و پمادها و اسپری‌های بی‌حس‌کننده، کاندوم‌های حاوی لیدوکائین و ... از جمله‌ی این مواد و داروها هستند. فقط لازم می‌بینم تذکر دهم که مصرف بی‌رویه‌ی هر دارو یا ماده‌ای ممکن است موجب اعتیاد و شرطی شدن روحی و جسمی افراد شده، نه تنها دیگر اثر مورد نظر را نداشته باشد، بلکه ممکن است نتیجه‌ی عکس نیز بدهد. لذا جداً توصیه می‌کنم در مصرف مواد و داروهای کمک جنسی مراعات اعتدال را بفرمایید. حتی اگر آن نسخه را خود من برایتان تجویز کرده باشم!!

فصل نهم

زمانبندی اُرگاسم؛ خانم‌ها مقدم‌اند!

خیلی مواقع زوج‌ها سعی می‌کنند طوری عشقبازی‌شان را پیش ببرند که اُرگاسم‌شان هم‌زمان و با هم رخ دهد. اما باید دانست که این نوع عشقبازی می‌تواند به روند لذت بردنشان آسیب برساند. به بیان دیگر همیشه اُرگاسم هم‌زمان پاسخگوی نیاز زوجین نیست. در این حالت، زن همیشه دلوپس این خواهد بود که کی به اُرگاسم می‌رسد و مدام تلاش می‌کند تعجیل کند تا با مرد در یک لحظه ارضاء شوند و مرد نیز استرس خویشتن‌داری را دارد. در نتیجه هر دو طرف بخش اعظم ذهنشان را که باید متوجه رابطه‌ی جنسی باشد، معطوف این امر می‌کنند.

مطمئن باشید توجه به این مسئله خیلی آشفته‌تان خواهد کرد. به خصوص زن را. او نیاز دارد، بدون هیچ بازدارنده‌ای یا کنترلی، آزادانه به عشقبازی بپردازد تا اُرگاسم به سراغش آید. هر دلمشغولی یا دغدغه‌ی خاطری زن را بطور کلی از روند معاشقه جدا خواهد کرد. زیرا او به عنوان مفعول دوست دارد همه امور کنترلی را به مرد بسپارد و خود را رها ساخته، به چیزی غیر از آنچه در حال رخ دادن است نیندیشد. پس وقت اُرگاسم برای او همان زمانی است که رخ می‌دهد. از این روست که نباید او را تشویق به اُرگاسم هم‌زمان نمود. با این وجود گاهی اُرگاسم هم‌زمان

خیلی شیرین خواهد بود. پیشنهاد من آن است که مرد خود را مهیار کند تا زن به ارگاسم برسد. سپس در طول زمانی که زن دارد ارضاء می‌شود (همانطور که گفته شد زنان برخلاف مردان ارگاسم لحظه‌ای ندارند و ممکن است تا ۳۰ ثانیه نیز طول بکشد) خود را رها کرده و ارضاء شود. با این همه توصیه من آن است که کمی صبر کند. همسرش را در آغوش بکشد. آرامش کند. با ملایمت نوازشش کرده و ببوسد. سپس بعد حدود ده دقیقه دوباره مراحل عشقبازی را از نو شروع نماید و آزادانه و بی‌هیچ دغدغه‌ای ارضاء شود. اگر زن نیز در این روند دوباره، ارضاء شد که به یک کرشمه برآمده دو کار(!) و اگر نشد نیز به قدر کافی از دخول مجدد لذت برده است.

به این نکته‌ی مهم نیز توجه داشته باشید که رسیدن هم‌زمان مرد و زن به ارگاسم هر دو را چنان جذب لذت شدید خود می‌کند که شراکت و توجه به عواطف دیگری برایشان به ناگاه از دست می‌رود و خاصه‌ی اصیل عشق، یعنی انس و الفت، در میانشان ناپدید می‌شود.

لحظه‌ای زن سرشار از توجه کامل به احساسات مرد است و لحظه‌ی دیگر، هیچ برجا نمانده. مرد هم، فرقی ندارد، آن زمان که ارگاسم را تجربه می‌کند لذت زن را از خاطر می‌برد. او، که تا پیش از رسیدن به ارگاسم، همه‌ی حواسش متوجه‌ی لذت رو به افزایش زن بوده، دفعه‌تاً چنان می‌گسلد و دلمشغول لذت بردن خود می‌شود که جایی برای احساس لذت زن و توجه به عشقش باقی نمی‌ماند. ارگاسم داشتن هم‌زمان مرد و زن می‌تواند باعث رضایت‌بخشی کمتری شود. اگرچه گاهی تجربه کردن آن خالی از لطف نیست.

اگر مرد مسئولیت کنترل خود را به عهده بگیرد، این امکان برای زن به وجود می‌آید که از کنترل خارج شود و به پیش رود. از این راه، مرد توجه‌اش را به زن حفظ کرده و می‌توان از لذت بردن او به طور کامل لذت ببرد. سپس، زن این امکان را می‌یابد که با توجه‌ی کامل، به مرد ارگاسم دهد و از احساس لذت او برخوردار شود. در این صورت، مثل این است که هر دوی آن‌ها به جای یک ارگاسم دو ارگاسم را تجربه کرده‌اند. ابتدا هر دو ارگاسم زن را و بعد هر دو ارگاسم مرد را.

من همیشه در مشاوره‌هایم تأکید کرده‌ام که در رسیدن به ارضای جنسی، همیشه زنان مقدم هستند (بجر در مواردی که زنان تمایلی به ارضاء ندارند و ماه کامل نیستند. رک به فصول ابتدایی همین کتاب). و بارها مورد این پرسش واقع شده‌ام که اگر مرد بخواهد لذت کامل خود را مقدم بر زن تجربه کند، چه اشکالی دارد؟ در پاسخ باید بگویم که کمترین اشکال این موضوع آن است که مرد با این روش زن را از شکل‌گیری آرام خواهش جنسی‌اش دور می‌کند و حتی اگر در همان زمان اندک، زن بتواند به ارگاسم برسد، تخلیه‌ی روحی‌اش کامل نبوده و اصطلاحاً «سیر» نمی‌شود. مرد نیز به خاطر فقدان برانگیختگی کامل زن، در شرایطی نیست که قادر باشد ارگاسم او را به خوبی احساس کرده، از آن لذت روحی ببرد.^۱

پیروی از دستورالعمل‌های کلی عشقبازی دوقطبی به زن فرصت آن را می‌دهد که در هر بار شانس کافی برای رسیدن به ارگاسم داشته باشد.

دستاوردهای دیگر عشقبازی دوقطبی

از فواید عشقبازی دوقطبی احساس محق بودن زن برای رسیدن به ارگاسم است. وقتی مرد در زمان خود لذتش را بدون اینکه ارضاء شود، بُرد و نوبت به زن رسید، طبیعت زن به زن می‌گوید حالا نوبت توست. بدون این احساس حق داشتن، برای بعضی از زنان رسیدن به ارگاسم بسیار دشوار است.

بسیاری از زنان بخشش را به راحتی انجام می‌دهند، ولی وقتی نوبت دریافت کردن می‌رسد، برایشان همه‌چیز خیلی سخت می‌شود. زن به هنگام عشقبازی ممکن است چنان نگران یا در فکر نیازهای شریک جنسی‌اش باشد که به خود اجازه ندهد به نیازهای خودش نیز توجه کند. چنین گرایشی می‌تواند کاملاً ناخودآگاه باشد و جداً رسیدن به ارگاسم را در زن مختل سازد یا از بین ببرد. زن باید باور کند که استفاده از لذت جنسی حقی دوطرفه است و هر یک از طرفین در

۱- احساس عمیق ارضای جنسی زن برای مرد بسیار بسیار شیرین و اغوا کننده است. گویی وظیفه‌ی مردانه‌اش را بخوبی انجام داده، در او احساس اعتماد به نفس ایجاد می‌کند. واقعاً دلم برای مردانی که با عشقبازی یک‌طرفه، از لذت احساس ارگاسم همسرشان محروم می‌مانند می‌سوزد.

این رابطه هم وظیفه‌ی لذت رساندن دارند و هم حق لذت بردن. به نظر من یک مرد با درایت باید این امر را عملاً برای همسرش تبیین کرده و بدان عمل نماید.

دکتر جان گری در کتاب خود به ذکر خاطره‌ای از زنی ۴۲ ساله می‌پردازد که می‌تواند به بحث ما کمک کند. او از زبان یکی از مراجعین خود می‌نوسد: «... در زندگی مشترک فقط یک بار اُرگاسم داشته‌ام... زنی چهل و دو ساله‌ام و سال‌ها از زندگی مشترکم می‌گذرد، ولی فقط یک بار آن هم طی تجربه‌ای خاص به اُرگاسم رسیدم. حدود شش سال از آن موقع می‌گذرد. همیشه فکر می‌کردم دلیلش چه بوده، ولی به نتیجه‌ای نمی‌رسیدم تا امروز... راستش را بخواهید حدود شش سال پیش در یکی از روزها وقتی همسرم خواهان عشقبازی شد، من شرایط روحی مساعدی نداشتم. فکر می‌کردم در رابطه‌مان به اندازه‌ی کافی ایثار کرده‌ام، اما اثری از هیچ تجربه‌ی باشکوهی نمی‌دیدم. بالاخره، پس از اصرار زیاد همسرم عشقبازی را پذیرفتم، منتها تصمیم گرفتم فقط دریافت کننده باشم و از نوازشش لذت ببرم. شوهرم عشقبازی را شروع کرد. برایم همه کاری کرد، و من برخلاف همیشه، هیچ کاری برایش نکردم. با خودم گفتم این بار مال من است. واقعاً نیز لحظات خوشی را گذارندم. حالا می‌فهمم چرا اُرگاسم داشتم. در آن مورد خاص، توجه ام به او معطوف نبود. برای اولین بار به خودم توجه کردم و همین هم مؤثر واقع شد. جالب این که هیچ کاری برای لذت بخشیدن به شریک جنسی‌ام انجام ندادم، ولی او هم راضی و خشنود بود...»

همان طور که مثال بالا نشان می‌دهد، وقتی زن بتواند کاملاً دریافت کننده باشد، می‌تواند واقعاً از عشقبازی لذت ببرد. عشقبازی دو قطبی راهی برای زن می‌گشاید تا زمانی برای بخشش و زمانی برای دریافت داشته باشد. پس از آن که آشکارا لذت می‌بخشد، این حق را برای خویش می‌بیند که به قطب لذت بردن تغییر مکان داده و بی دغدغه لذت ببرد. با درک دو جانبه‌ی عشقبازی دو قطبی و علامت دادن واضح مبنی بر این که مرحله‌ی دوم آغاز شده، زن در آرامش کامل‌تری می‌آساید و از شکل‌گیری تدریجی کامیابی جنسی‌اش لذت می‌برد.

وقتی مرد خود را کنترل می‌کند

مرد آگاهانه خود را کنترل می‌کند تا قبل از زن به ارگاسم نرسد. این یعنی فرصت خوبی برای زن تا لذت بیشتری از عشقبازی ببرد. مرد با پذیرش مسئولیت، زن را از دلواپسی نجات می‌دهد و به او این احساس را می‌بخشد که فرصت دارد و نیازی نیست برای ارگاسم داشتن قبل از مرد عجله کند.

خوب، هرچه اطمینان زن به مرد بیشتر باشد و مطمئن تر باشد که مرد قبل از او به اوج لذت نمی‌رسد با آرامش بیشتری می‌آساید و خود را به دستان وی می‌سپارد و این خیلی خوب است. توجه دارید که این احساس آرامش مزیت دیگری برای عشقبازی دو قطبی است.

مرحله‌ی اول شروع می‌شود. مرد بدون ارضاء شدن لذت خود را می‌برد. بعد، مرحله‌ی دوم فرا می‌رسد. زن می‌داند بقیه‌ی وقت به او تعلق دارد و مرد می‌خواهد او بهره‌مند شود. پس، با خیال راحت خود را رها می‌کند. هرچه زن مطمئن تر باشد مرد قرار نیست قبل از او ارضاء شود، راحت تر می‌آساید و رهاتر خواهد بود و حتی ممکن است زودتر ارضاء شود.

البته احساسات مسیر یکنواختی را طی نمی‌کنند. گاه مرد نیاز شدیدی احساس می‌کند که قبل از زن ارگاسم داشته باشد. در چنین مواقعی، نباید بگذارد آتشش بیشتر افروخته شود. عمل درست، خلاصی از تحریک و آرام گرفتن است. آرام گرفتن در دو مرحله انجام می‌گیرد. ابتدا باید قبل از آن که دیر شود با کنار کشیدن، مانع تحریک بیشتر خود شود. سپس باید شروع به افزایش برانگیختگی زن کند. تحریک زن و رشد لذت او به مرد فرصت می‌دهد کنترلش را بازیابد.

اتفاق دیگری که گاه در طی عشقبازی می‌افتد، تمایل زن برای ارگاسم قبل از دخول است^۱. این خواسته نیز در چهارچوب عشقبازی دوقطبی، روند زیر را طی

۱- برخی از خانمها احساس خوبی نسبت به این موضوع ندارند. گمان می‌کنند چنانچه در اثر «سکس‌دهانی» یا بخاطر شدت نوازشهای مرد، ارضاء شوند عملی غیرطبیعی انجام داده‌اند و از آن خجالت می‌کشند و خود را مُعَرَّب می‌کنند. درحالیکه باید به آنها اطمینان بدهم هرگز چنین نیست. زنان و مردان این حق را دارند مادامی که رفتارشان غیرطبیعی نباشد، از همدیگر به هر روشی لذت ببرند و این موضوع که زنی

خواهد کرد: نخست مرد تحریک می‌شود، سپس زن را به هر شیوه‌ای که مایه نشاط اوست، به ارگاسم می‌رساند، آنگاه به مقاربت می‌پردازد. چنانچه زن تمایل به ارضاء شدن دوباره داشته باشد، بار دیگر و این بار با مقاربت او را ارضاء نموده، سپس مرد نیز ارگاسم را تجربه می‌کند. دیده شده که دخول بعد از رسیدن زن به ارگاسم، موجب پذیرفته شدن عالی تر مرد از سوی زن می‌شود و زن با توجه بیشتر به مرد محبت می‌کند.

زن، بعد از ارگاسم

همانطور که قبلاً اشاره شد مردان بعد از ارضای جنسی تقریباً به طور کامل تمام می‌شوند. در حالیکه زنان هنوز سرحال هستند می‌توانند لذت ببخشند. حتی برای خانم‌ها، بعد از ارگاسم، لذت مقاربت بسیار زیاد شده، تمام وجودشان را در بر می‌گیرد. در این حالت (حالت تقدم ارضای زنان) اولاً، تمایل بیشتری به برانگیخته شدن دارند. ثانیاً، با خیالی آسوده توجه شان به مرد جلب شده و می‌توانند از لذت بردن او لذت بیشتری ببرند. چه بسا دیده شده که وقتی مرد از شدت لذت جنسی از حال می‌رود او را چون کودکی در آغوش گرفته، با مهربانی و کلماتی عاشقانه نوازشش می‌کنند، و کاملاً پیداست تا چه حد از لذت مردشان مشعوف شده‌اند.

زن فرصت فرونشاندن خود را داشته و اکنون می‌تواند توجه‌اش را روی پذیرفتن و دوست داشتن مرد معطوف کند. در شرایط جدید، تحریک پذیری‌اش متفاوت است. قبل از ارگاسم لذت هر لحظه اوج می‌گرفت، اما پس از آن، گویا به قله‌ی کوه رسیده و حال مشغول رقصیدن بر فراز جهان با مرد مورد علاقه‌اش است.

هر حرکت مرد او را شادتر می‌کند. او که پیش از ارگاسم کمی دلشوره‌ی آن را داشته که مرد قبل از ارضاء شود و او را ناکام بگذارد، حالا با تمام وجود می‌خواهد که مرد ارضاء شود و او با چشمان باز و احساس عاشقانه شاهد آن باشد.

قبل یا بعد از دخول، با کمک سکس‌دهانی ارگاسمی را تجربه کند مطلقاً امر غیرطبیعی، مایه‌ی خجلت یا نشانه ضعف نیست.

مرد نیز، فارغ از هر احساس فشاری، آزاد است به بدن او داخل و از آن خارج شود. مرد می‌تواند یک دقیقه یا ده دقیقه وقت صرف کند و زن کاملاً خوشحال خواهد بود. وقتی زن ارضاء شده باشد، برایش مهم نیست که مرد چقدر طولش بدهد.^۱

به کارگیری عشقبازی دوقطبی زن را مطمئن می‌سازد، پیش از ارضاء شدن مرد، زمانی را که به آن نیاز دارد تا کاملاً از لذت بهره مند شود در اختیار خواهد داشت. البته باید بداند که مرد بخاطر او فشار زیادی را تحمل کرده و زمان زیادی را صرف نموده تا زن به تحریکی که نیاز دارد برسد. لذا باید از مرد بخاطر لذتی که رسانده تشکر کند. با گفتن چند کلمه‌ی محبت‌آمیز و یا بیان این امر که لذت زیاده برده، موجب می‌شود که مرد بداند همسرش متوجه تلاش او بوده و از آن ممنون است. اعتماد به نفس بیشتری می‌یابد^۲ و در دفعات بعدی با گرمای بیشتر

۱- ولی این گفته نباید باعث اشتباه شود. به هیچ وجه این برداشت درست نیست که هرچه مقاربت طولانی‌تر باشد برای زن بهتر است. خیر! به طور کلی مقاربت بیش از سی دقیقه برای زن می‌تواند بسیار دردناک باشد.

۲- در اینجا لازم است اشاره‌ای کوتاه داشته باشیم به موضوع دادن اعتماد به نفس به جفت‌مان. ببینید دوستان من؛ هر فردی خصوصیات جسمانی خاص خود را دارد که هر یک از این خصوصیات به تنهایی می‌توانند جذابیت داشته یا نداشته باشند. اما بی‌تردید مجموعه‌ی آنها زیبا بوده‌اند و گرنه جفت‌مان برایمان جذابیتی نداشت. مثلاً ممکن است مردی چاق باشد یا بینی‌اش بزرگ باشد و یا سینه‌ی زنی شُل و آویخته باشد و یا هر چیز دیگر. این خصوصیات به تنهایی شاید نقطه‌ی ضعف محسوب شوند - که البته نقطه‌ی ضعفی هم نیستند - اما در کلیت چهره و اخلاق قابل چشم‌پوشی هستند. با این وجود می‌دانیم که برای همسرمان مهم بوده و موجب دغدغه‌ی فکری اوست. مردان دغدغه‌ی کوچکی اندام تناسلی و انزال زودرس و بدشکلی اندام خود را دارند و زنان دغدغه‌ی تناسب اندام و سفتی سینه‌ها و چروک دور چشم و نرمی پوست دست و صورت. می‌خواهم به عنوان یک مرد بگویم آنچه که دغدغه‌ی زنان ماست اصلاً برای ما مردها مهم نیست. آنچه که ما از زنانی که دوستشان داریم دریافت می‌کنیم اصلاً قابل قیاس با آنچه آنها آن را عدم تناسب می‌نامند نمی‌باشد. وقتی عشق باشد همه جای بدن همسرمان دوست‌داشتنی است. گمان می‌کنم زنان هم همین احساس را به بدن ما مردها دارند. می‌خواهم بگویم تا عشق هست همه چیز جذاب است. وقتی هم که عشق نباشد چه سوفیا لورن چه مادر فولادزره دیو!! پس بیایید به اعتماد به نفس جفت‌مان کمک کنیم. با مهربانی و عشق از زیبایی‌هایش و آنچه که از بدنش مورد علاقه‌ی ماست برایش بگوییم و به او اطمینان بدهیم واقعاً نقطه نقطه‌ی بدنش برای ما جذاب است. زنان به دغدغه‌های مردان خاتمه دهند و مردان مواظب باشند چیزی نگویند که موجب احساس ضعف در زن شود. و اصلاً یک سؤال... آیا واقعاً

لذت بخشی خواهد کرد. اصولاً تشکر کردن از همسرمان بخاطر لذتی که به ما داده هم عملی اخلاقی است و هم موجب تحکیم محبت بین جفت ها خواهد شد. به خصوص برای مردان، که معیارشان برای صحت یک رابطه‌ی جنسی، میزان لذت بردن زن است.

بیشترین لذت برای زن

مرد گرایش به تفکر هدفمند دارد. به این معنی که، وقتی می‌خواهد زن را از عشقبازی سیراب کند، به دنبال کارآمدترین روش می‌گردد. پس مدام شیوه‌های مختلف را می‌آزماید و به بازخور رفتار زن توجه می‌کند و هر شیوه‌ای که بیشترین رفکس را داشت به عنوان شیوه برتر در ذهنش انتخاب می‌شود. آنگاه که زن به ارگاسم نزدیک می‌شود، او با ادامه دادن آن روش انتخاب شده به تحریک بیشتر می‌کوشد تا وی را مستقیماً به هدف نزدیک و نزدیک تر کند. اما، این راهش نیست! زن را نمی‌توان روی یک ریل راند و به بهترین نقطه رساند. رمز لذت بخشی کامل به زن در فرآیند توقف-حرکت نهفته است. ونوسی‌ها بر خلاف مریخی‌ها، که استمرار را می‌پسندند، دوست نمی‌دارند با سرعت و بی‌وقفه به ایستگاه نهایی برسند. زنان دوستر می‌دارند مرتب بین مسیر تحریک تا ارگاسم به اوج و فرود بروند. مانند حرکت در جاده‌ای که در بین تپه‌هاورها کشیده شده است! این که مردی شیوه‌های تحریک‌کننده همسرش را بداند خیلی خوب خواهد بود اما باید بداند تکرار بی‌وقفه، رمز کامیابی همسرش نیست. مرد باید همسرش را به آستانه‌ی ارگاسم برساند و سپس، تحریک را کاهش داده، آرام شود و بعد، دوباره شروع کند. این تسلسل منقطع زن را به مرز جنون جنسی خواهد رساند. (از جمله اختلافات رفتاری ونوسی‌ها و مریخی‌ها در اتاق خواب در همین جاست. مرد پیوستگی رفتاری

شکل و سفتی و شلی سینه، فرم ابرو و یا اندازه‌ی آلت تناسلی و ... در کامیابی ما مؤثر هستند؟ آیا ما از همسرمان چیزی بیش از یک بدن تمیز و معطر می‌خواهیم؟ آیا ما از او چیزی جز حسن اخلاق و توجه می‌خواهیم؟ ... بیایید چشمانمان را بار دیگر بشوئیم و بار دیگر طوری دیگر ببینیم و باور کنیم که اعتماد به نفس جفتمان ضامن کامیابی ماست.

را دوست می‌دارد و انقطاع در رابطه‌ی جنسی کلافه‌اش می‌کند ولی زن اینطور نیست. پس باید زنان به یاد داشته باشند وقتی مرد در مسیر اُرگاسم قرار گرفت هرگز اقدام به قطع آن نکنند.)

اگر می‌خواهید زن به بلندترین مدار لذت برود، باید تمنایش را گسترش دهید. او را، شبیه جذر و مد دریا، به آستانه‌ی اُرگاسم برسانید و سپس بگذارید تا انرژی‌اش فرو نشسته، آرام گیرد و تا چند بار این روند را تکرار کنید. اگر او را دو یا سه بار به اوج برسانید و بعد از آن بگذرید اُرگاسم داشته باشد، زن در مد احساسش و برانگیخته‌ترین حالت حسی‌اش اُرگاسم را تجربه خواهد کرد.

علت آن هم ساده است. در هر بار نزدیک شدن به اُرگاسم، زن تمنای بیشتری را احساس می‌کند و بدنش بیدارتر شده، مهبای اُرگاسم کاملتری می‌شود. پیش‌نوازش را با این دیدگاه طوری طولانی‌تر کنید تا هم زن را به اُرگاسم بهتری برسانید و هم لذت اُرگاسم را برای خود تشدید کنید.

مردها ممکن است با خواندن این صفحات گمان کنند که عشقبازی دو قطبی برای زنان عواید بیشتر به همراه دارد تا برای مردان. در حالیکه اینطور نیست. عشقبازی دوقطبی به مرد حرکت، توقف و رسیدن عالی به مقصد را می‌بخشد. مرد انرژی‌اش را در راه نزدیک شدن به اُرگاسم خود جمع می‌کند و آنگاه که به قدر کافی نزدیک شد، باز می‌ایستد. سواحل پیداست، ولی ساحل قشنگ‌تری نیز در دوردست‌ها هست. مرد با پرداختن به زن، انرژی را در سیلابی آرام رها می‌کند. وقتی دل برخورد از لذت زن و به اُرگاسم رسیدن او شد، آن ساحل دور دست پیدا شده و اکنون مرد می‌تواند با شعف تا آنجا شنا کند. انتظارش مایه‌ی باورتری از لذت را برایش داشته و اُرگاسم بزرگتری را عایدش می‌کند.

حال لازم است بدانیم چه موقع باید قطبین را تغییر داده و یا از پرواز فرود آییم. برای این امر لازم است زن و مرد رفتارهای پیش از اُرگاسم هم را بشناسند. زن می‌تواند به روش‌های مختلفی مرد را با خبر کند که اُرگاسمش نزدیک است. یکی از آن راه‌ها جمله‌ی رمزی «خواهش می‌کنم» و یا گفتن نام مرد است. این جملات

دو معنا دارند: یا زن می خواهد بگوید «بس کن، وگرنه اُرگاسم خواهم داشت»، و یا «چه خوب است! ادامه بده.» مرد می تواند دست به انتخاب بزند. یک راه ادامه دادن و رساندن زن به اُرگاسم است، و راه دیگر نیز، متوقف کردن تحریک مستقیم لاقل به مدت سی ثانیه می باشد. توصیه ی من توقف است تا بعدها به تدریج معنی کلمات گفته شده برای مرد به تجربه معلوم شود.

البته توقف مرد به معنای توقف کامل نیست. بلکه مرد نوازش های شهوانی تمام بدن را بدون لمس مستقیم میان ران های زن ادامه می دهد. یا روش غیرمستقیم دیگری را انتخاب می کند. مهم وقفه است که فرصت می دهد انرژی زن کمی آرام گیرد و بار دیگر توسط مرد دوباره تشدید شده و چه بسا به سطح بالاتری برود.

لذت می توان برد. بیشتر هم می توان لذت برد!

انرژی در هر بار آرام گرفتن، پیش از فوران مجدد، به بدن توانایی می بخشد تا لذت بیشتری ببرد. یک بار آزمایشی انجام دادم که بیانش برای روشن شدن این مسئله بسیار مفید است.

یکی از دوستان پزشک من - که شاید برخی از خوانندگان این کتاب او را بشناسند - در غرب تهران «کلینیک درد» داشت. آن ها دردهای مزمن را درمان می کردند. روششان این است که پزشک سوزنی را در بدن بیمار در یک نقطه ی کلیدی فرو می برد و از طریق آن به بدن جریان الکتریکی می فرستد. نکته ی جالب، عادت کردن بدن به مقادیر بالای جریان برق بود.

درد مزمن نداشتم، ولی می خواستم روششان را روی خود بیازمایم. بنابراین، به تقاضایم سوزن را در بازویم قرار دادند و برق را وصل کردند. جریان برق به آهستگی زیاد شد تا اینکه احساس سوزش و درد کردم. این نقطه حد طاقتم بود. مقدار برق را کمی کاهش دادند و در سطحی که برایم قابل تحمل بود نگه داشتند. پس از ده دقیقه پرستار آمد و با چرخاندن دکمه شدت جریان را به ناگاه دو برابر کرد. تفاوت جریان برق در بازویم محسوس بود، ولی آن احساس سوزش و درد که

در دفعه پیشین داشتم دیگر وجود نداشت. چون مدت ده دقیقه به جریان برقی در حد طاقتم متصل بودم، بدنم فرصت کافی داشت با آن سازگار شود و حتی شدت جریان بیشتری را نیز بپذیرد. فقط در عرض ده دقیقه طاقتم دو برابر شده بود. واقعاً متحیر شده بودم. پرستار بعد از ده دقیقه مجدداً برگشت و برخلاف مقدار طاقت اولیه‌ام باز بر شدت جریان افزود. نتیجه عالی بود. در عرض بیست دقیقه، بدنم سه برابر حد اولیه در برابر جریان برق مقاومت پیدا کرده بود.

به هر حال، هر دفعه به مدت کمتر از یک ساعت شدت جریان به همان ترتیب افزایش یافت تا این که بدنم بدون هیچگونه برق گرفتگی و یا احساس دردی توانست شش برابر حد اصلی از خود مقاومت نشان دهد. جسمم طی فرآیند طبیعی با افزایش تدریجی جریان برق خود را سازگار کرده و طی یک ساعت حد طاقتش را شش برابر افزایش داده بود.

روز بعد مجدداً به کلینیک درد رفتم و آزمایش را با همان مقدار روز قبل شروع کردم، اما این بار به جای ده دقیقه صبر کردن، بی درنگ مقدار را به سطح دو برابر رساندم. نتیجه، شوک الکتریکی و سوختگی در ناحیه‌ی بازویم بود. این آزمایش آشکارا نشان داد بدن در صورت داشتن زمان کافی با مقادیر بالای جریان برق به خوبی خود را سازگار می‌دهد.

قضیه‌ی عشقبازی نیز شبیه این است. بدن همان طور که برق بیشتر را می‌پذیرد، اگر وقت کافی داشته باشد، می‌تواند با جمع کردن انرژی به سطوح بالاتر لذت نیز برسد. وقتی لذت را شروع می‌کنید، جسمتان انرژی جمع می‌کند. دست که می‌کشید، بدن فرصت می‌یابد به آن سطح انرژی عادت کرده و ظرفیت برای پذیرش انرژی و لذت بیشتر را بیابد. نتیجه واضح است. شما اُرگاسم بزرگ‌تر و رسیده‌تری را تجربه می‌کنید. در عین حال زمان عشقبازی را هم به نفع خود طولانی‌تر کرده‌اید. (چیزی که برای مردان خیلی مهم است.)

وقتی دوباره و دوباره به ساحل اُرگاسم نزدیک و دور می‌شوید، سرانجام اُرگاسم تمام بدن شما را احاطه خواهد کرد. در حالیکه تحریک شدن با عجله و اُرگاسم سریع داشتن به این باشکوهی نیست. اُرگاسم سریع بیشتر در آلت تناسلی متمرکز

می‌شود. در حالیکه با روشی که در بالا به آن اشاره شد روح و جسم شما توأمان سیراب خواهند شد و واقعاً احساس می‌کنید تا چند روز بی‌نیاز هستید. در حالیکه در اُرگاسم با عجله فقط دستگاه تناسلی را ارضاء کرده‌اید. درست مانند فرد روزه‌داری به ناگاه بر سر سفره‌ی افطار چند لیوان آب خورده، ولی هنوز تشنه است. در حالیکه اگر فرد به تدریج آب می‌نوشید دیگر دچار عطش نمی‌شد.

زمان را تقسیم کنید

به جز هنگام عشقبازی سریع که قبلاً به لزوم آن اشاره شد، مرد باید حداقل حدود چهل دقیقه وقت بگذارد و زن را دو یا سه بار قبل از رسیدن به اُرگاسم به آستانه‌ی آن برساند. این اصل مهم عشقبازی عالی است. برای عشقبازی پخته تقریباً چهل دقیقه وقت لازم دارد: ده دقیقه برای مرد، بیست دقیقه برای زن و ده دقیقه بعد از رسیدن هر دو به اُرگاسم برای آن که در کنار هم باشند و با عشق هم را در آغوش بکشند. (و این ده دقیقه‌ی آخر را بسیار سفارش می‌کنم) توجه داشته باشید که عشقبازی حتی در عرض مدت نسبتاً کوتاهی نیز می‌تواند برای زوج ارضاء کننده باشد. اما لازم است مراحل آن رعایت شود.

اگر عشقبازی ساعت‌ها طول بکشد، شور و شهوت به تدریج خاموش و سرد خواهد شد. پس باید تناسب را رعایت کرد. ممکن است شما در ابتدای شب ربع ساعتی عشقبازی کنید و بقیه شب را در آغوش هم بیارامید و حسابی هم از آن لذت ببرید. اما باید بدانید هر از چندگاهی باید زمان بیشتری برای این کار بگذارید. این پندار که باید وقت طولانی‌ای برای عشقبازی گذاشت با برنامه‌ی پرمشغله‌ی روزانه‌ی ما نیز نمی‌خواند، ولی به هر حال، می‌توان در یک برنامه‌ی پرمشغله هم با برنامه‌ریزی یک یا دو بار در هفته نیم ساعت وقت برای عشقبازی گنجاند.

البته این کافی نیست. لازم است خلوتگاهی از عشق برای خود بیافرینیم. خلوتی که دست کم دو ساعت وقت داشته باشیم و بدانیم کسی مزاحم ما نمی‌شود. جشن مجللی خواهد بود که طی آن زوجین به نوبت یکدیگر را به اُرگاسم نزدیک

می‌کنند. چه وقت خوشی است برای آن که در آب پا بگذاریم و در بازی شهوتناک دست‌ها و بوسه‌ها هر دم شعله‌ورتر شویم!

عشقبازی خاطره انگیز را می‌توان با تحریک مرد شروع کرد. بعد، شوهر چند بار زن را بر می‌انگیزد و سپس زن دوباره شوهر را تحریک می‌کند. این روند را می‌توان آن قدر طول داد که زن از خود بی‌خود شده و دیگر نتواند خود را نگه دارد. مرد نه تنها از عشقبازی خوش ملاط لذت بسیار می‌برد، بلکه به کمک آن قادر می‌شود انرژی خود را کنترل کند. او از این طریق، شکل جدید به آرامی عمل کردن و در لحظه به سر بردن را می‌آموزد و لذت عشقبازی برایش بیشتر می‌شود. وقتی چند بار تا مرز اُرگاسم تحریک شوید، فوریت انزال برایتان کاهش می‌یابد و شروع به مزه مزه کردن هر لحظه، هر طعم، هر رایحه، هر نفس، هر صدا و هر حس می‌کنید. مضاف این که می‌توانید جریان حسی عشق، که شما به سمت همسران می‌فرستید یا همسران به سمت شما می‌فرستد را در عالی‌ترین سطح احساس کنید.

در طی عشقبازی خوش ملاط، زوج زمان بیشتری را صرف مرحله‌ی اول می‌کنند. مرد در مرحله‌ی اول شاید چند بار به انزال نزدیک شود. سپس، به مرحله‌ی دوم رفته و زن چند بار مرزهای اُرگاسم را تجربه می‌کند. زوج با از نو شروع کردن، مراحل را تکرار می‌کنند، و در هر بار، الکتریسیته‌ی جنسی بیشتر و بیشتری را پذیرا می‌شوند تا به جایی می‌رسند که از نثار کردن و دریافت کردن به همراه هم لذت می‌برند. توصیه‌ام این است که از دستورالعمل‌های عشقبازی دو قطبی خیلی خشک و انعطاف ناپذیر پیروی نکنید، ولی حتماً باید اطمینان یافت که زن مقدم بر مرد اُرگاسم داشته باشد.

عشقبازی سریع

همانطور که قبلاً در فصول ابتدایی آوردم، سکس سریع سه تا پنج دقیقه طول می‌کشد و فقط برای لذت بردن مرد است و اساساً فقط مرحله اول عشقبازی دوقطبی را شامل می‌شود. به طور کلی زن در صورتی با گاهگاه پرداختن به

عشقبازی سریع مخالفت نمی‌کند که بداند از نظر عاطفی حمایت شده، برنامه خوش ملاط برایش در جای خود باقی است.

اگرچه عشقبازی سریع، فقط برای مرد گیرا است، ولی فوایدی نیز برای زن دارد. گرچه زن تحریک شدن جسمانی را آنچنان تجربه نخواهد کرد، اما به هر حال، عشقبازی سریع به دلایل عاطفی مختلف (مانند تمتع و رضایت مرد) برایش اغوا کننده است.

دکتر جان گری در کتاب خود نظریه عشقبازی سریع را مطرح نموده و بسیار مورد توجه قرار داده است. او نخستین سکسولوژیستی است که معتقد است می‌توان سکسی سریع داشت و هر دو طرف نیز از آن لذت ببرند. وی در کتاب خود می‌نویسد:

«از وقتی شروع به آموزش این مسئله که «چرا و چگونه به عشقبازی سریع بپردازیم؟» به زوج‌ها کرده‌ام، با تشکر بسیار مردها و زن‌ها مواجه شدم و بسیاری از آن‌ها تأثیر عشقبازی سریع را بر زندگی جنسی‌شان برایم نقل کردند. در اینجا، بعضی از آنچه زنان برایم گفته‌اند، می‌آورم:

...وقتی عشقبازی را شروع می‌کنیم و من حس می‌کنم سرخلاق نیستم، لزومی نمی‌بینم و انمود به سرخوش بودن کنم. به سادگی به همسرم می‌گویم: «چطور است عشقبازی سریع داشته باشم؟» شوهرم بدون احساس طردشدگی می‌پذیرد و هیچ نیازی نیست برایش دلیل آماده نبودنم را شرح دهم و به او بفهمانم که مشکلی وجود ندارد...

... تجربه جدید و بسیار خوبی است، زیرا گاهی فقط می‌خواهم نزدیک او باشم و در آغوش گرفته شوم. البته دوست دارم او هم ارضاء شود. حالا با این کار به آنچه می‌خواهم می‌رسم، آن هم بدون این که هیچ نیازی باشد درگیر قضیه شوم...
... با این روش فهمیدم گاهی وقت‌ها از مقاربت خوشم می‌آید و به این که اُرگاسم داشته باشم یا نه، اهمیتی نمی‌دهم...

... سکس سریع واقعاً عالی است. به هنگام عشقبازی سریع دلوپس این نیستم که چقدر باید برانگیخته شوم. خیلی وقت‌ها کار را با عشقبازی سریع شروع

می‌کنیم، ولی من تحریک می‌شوم و به او می‌گویم دلم نوازش می‌خواهد. او هم خوشحال می‌شود دنده را عوض می‌کند و به من اُرگاسم می‌دهد. بدون شروع کردن با عشقبازی سریع هیچ راهی برایم وجود نداشت که متوجه شوم آمادگی دارم...

... بارها سعی کردم به او بگویم که نیازی نیست هر بار اُرگاسم داشته باشم و اگر سر حال باشد، از عشقبازی لذت می‌برم، اما او هر بار ناراحت می‌شد و طوری رفتار می‌کرد که گویا اشکالی وجود دارد. بالاخره، زمانی که نوارهای شما را دید همه چیز عوض شد. چون کس دیگری آن حرف‌ها را می‌زد، به آن‌ها گوش کرد و به سادگی هم پذیرفت. اکنون بدون احساس فشار از عشقبازی لذت بیشتری می‌برم و حتی به دفعات بیشتری بدنم اُرگاسم می‌خواهد...

...گاهی دلم عشقبازی طولانی نمی‌خواهد، دلم می‌خواهد زود تمام شود. در این مواقع، تظاهر به اُرگاسم نمی‌کنم تا همسرم تمامش کند، بلکه به راحتی می‌گویم «بیا عشقبازی سریع داشته باشیم». او هم در عرض چند دقیقه به عشقبازی خاتمه می‌دهد...

...گاهی، وقتی بیرون می‌رویم و من زنان جوان زیادی را در پیرامونمان می‌بینم، از این که هنوز می‌توانم شوهرم را برانگیزم خوشحال می‌شوم. آن وقت، دلم می‌خواهد، حتی اگر آمادگی‌اش را نداشته باشم، با او عشقبازی داشته باشم. بنابراین، علائم آشکاری می‌فرستم و به او در خواست عشقبازی می‌دهم، ولی وقتی شروع می‌کنیم او را متوجه می‌کنم لازم نیست مرا برانگیزاند و بهتر است به کار خود مشغول شود. در آن مواقع، آنچه برایم لذت بخش است، احساس علاقه شوهرم و تمایلی است که به من دارد...

این گفته‌ها آگاهی جدیدی درباره عشقبازی سریع به ما می‌دهند»

چند اُرگاسم کافی است؟

در ویتترین فروشگاه‌های کتاب، شاهد انبوه کتاب‌هایی هستیم که راه رسیدن به اُرگاسم‌های هر چه بیشتر و چند باره را نشان می‌دهند. پشت شیشه‌ی بسیار از

عطاری‌ها می‌خوانیم که عصاره فلان گیاه برای افزایش قدرت باء موجود است. در بسیار از سایتهای اینترنتی داروهایی تبلیغ می‌شود که چگونه با کمک آنها اندازه‌ی آلت را بزرگ کنیم یا مقدار اسپرم را افزایش دهیم یا با تنگ نمودن مجرای واژن لذت بیشتری را تجربه نماییم. اما پرسش این است که تا چند بار می‌توان اُرگاسم را تجربه نمود. آیا تعداد زیاد آن مضر است؟ آیا اگر تعداد آن کم باشد نشانه ناتوانی جنسی است؟ آیا فقط یک اُرگاسم کافیست؟...

برای پاسخ به این پرسشها باید ابتدا حد نیاز خود را بدانیم. در حقیقت، بسیاری از زنان و مردان با یک اُرگاسم به طور کامل ارضاء می‌شوند. وقتی زن نیاز به اُرگاسم دارد، مرد نیز با دادن یک اُرگاسم به او خشنودش می‌کند. زن هم با یک بار ارضای کامل می‌تواند مطمئن باشد همسرش را اغنا کرده است. بیش از این می‌تواند صرفاً برای لذت جویی باشد و کمتر جنبه‌ی نیاز دارد. در واقع برای بسیاری از زنان فشار ناشی از بیش از سه اُرگاسم واقعاً آزار دهنده است چه برسد به مردان! با زندگی پرمشغله‌ای که ما داریم داشتن یک اُرگاسم هم دلهره‌آور است!

البته این مقدمه دلیل بر مضر بودن بیش از یک اُرگاسم نیست. خواستم اول معلوم کنم نیاز به رابطه‌ی جنسی و طلب لذت از آن کمی با هم تفاوت دارند. حال باید بگویم زنانی نیز هستند که به بیش از یک اُرگاسم عادت دارند. برخی با فاصله و برخی بلافاصله بعد از اُرگاسم اول. برخی مردان هم چنین هستند و این موضوع نه نشانه ولع است و نه باعث ضرر و ضعف بدن.

چنین جفتهایی باید با هم سازگار شوند. اگر معشوق من به دو اُرگاسم پیاپی نیاز دارد من بایستی خود را کمی بیشتر کنترل کنم تا او تمتع مورد نیازش را از من بگیرد و بعد من به یکبارِ خودم برسم. این همراهی کمترین کاریست که می‌توانم برایش انجام دهم^۱.

۱- معمولاً زنان در هر بار عشقبازی تمایل دارند ۲ تا ۳ بار ارضاء شوند. این امر همراهی و درایت مرد را می‌طلبد تا این اندازه خواستن زن را تأمین نمایند. سکس‌دهانی و نوازشی می‌تواند بسیار کمک کننده باشند. البته زن نیز باید توان مرد را در نظر داشته باشد و از همراهی با او اجتناب نکند.

اما زنانی و مردان نیز هستند که مسیر افراط را در پیش می گیرند و واقعاً جفت خود را مستأصل می کنند. در ابتدا این افزون طلبی (به خصوص در زنان) برای مردان تحریک کننده است. ولی بعد از مدتی حس می کند گویا هیچ چیز همسرش را راضی نمی سازد و او باید دائماً به وی اُرگاسم دهد. در نتیجه، عشقبازی شکل یک وظیفه یا تلاش کسل کننده را به خود می گیرد و افسون معجزه آسایش را از دست می دهد.

بعضی از زنان چند اُرگاسمی اند. برخی از آن ها بعد از ده اُرگاسم یا بیشتر از آن باز هم اُرگاسم می خواهند و در انتها وقتی مرد به اُرگاسم خود می رسد، آن ها حس می کنند هنوز ارضاء نشده اند!! این امر نه تنها برای زن بلکه برای مرد هم بسیار ناخشنود کننده است. مرد از صمیم قلب می خواهد به همسرش اُرگاسم نهایی و کامل را بدهد و یا لاقل سیرابش کند اما از آن عاجز می ماند.

البته این امر کمتر در مردان دیده شده است. معمولاً مردان افزون خواه به جای آنکه در هر بار عشقبازی چند اُرگاسم بخواهند، هر شب یک عشقبازی طلب می کنند و یا اینکه در طول یک شب چند بار همسرشان را بیدار کرده، از او طلب عشقبازی می نمایند و گاهی به اجبار روی آورده، کار را بغرنج تر می کنند.

اینجانب به زنانی که چند اُرگاسمی اند (بیش از سه اُرگاسم)، توصیه می کنم به جای داشتن اُرگاسم های متعدد بهتر است یک اُرگاسم بزرگ و کامل را مطابق ظرفیتشان داشته باشند. زن می تواند به شوهرش قبل از اُرگاسم های کوچک علامت بدهد تا تحریک را کاهش داده بعد از کمی نوازش، دوباره او را به آستانه ی اُرگاسم برساند. انجام چندین باره ی این روند سرانجام زن را به اُرگاسمی بزرگ می رساند که با خوشحالی خواهد دید همان یکی برایش کافی است و احساس عطش بیشتری ندارد و حقیقتاً ارضاء شده است.

توجه داشته باشید وقتی درباره ی آنچه برای عشقبازی عالی مؤثر است صحبت می کنم، این احتمال خطر هست که راه نشان داده شده بهترین راه به نظر آید. این طرز تلقی، وجهی به شدت مردانه دارد. مردان دوست دارند فرمولی بیابند و به آن بچسبند. چسبیدن مدام به یک روش ممکن است به کار مرد بیاید، ولی به درد زن

نمی خورد. در فصل بعد، به تفاوت بین عشقبازی مکانیکی و عشقبازی خلاق می پردازیم.

فصل دهم

عشقبازی مکانیکی یا عشقبازی خلاق

رمز دیگر عشقبازی عالی تنوع است. زنان یکنواختی را دوست ندارند و می‌خواهند، هر بار با دفعه قبل لااقل کمی فرق کند. اما غریزه مرد از این نکته آگاه نیست. زیرا مرد ذاتاً هدفمند است. دنبال فرمول است. خواستار آن است که وقتی روشی موفق را یافت دیگر آن را تغییر ندهد و تا زمانی که احساس می‌کند درست است بر آن پافشار نماید. درواقع همان جمله‌ی «حرف مرد یکیه!»

مرد به دنبال فرمولی برای رسیدن به مقصد می‌گردد و اگر یک بار نتیجه گرفت، گرایش به تکرار دارد. در واقع اصل راهنمای مرد این است: «تا کار می‌کنه، تعمیرش نکن!»

برای بسیاری از مردان خطر کردن و هر بار چیز تازه‌ای را آزمودن رنج‌آور است. مرد میل دارد روشی بیابد که همیشه مؤثر باشد و او با خیالی آسوده، همواره بداند که چه دارد می‌کند و بتواند بر اساس آن برنامه‌ریزی کند. اما زنان ونوسی داستان ما از چیز دیگری لذت می‌برند. زنان وقتی ندانند مرد در قدم بعد چه خواهد کرد، برایشان بسیار هیجان‌آور می‌شود. دانستن این که بعدش چه می‌شود، آنها را حقیقتاً از انگیزه می‌اندازد. قابل پیش‌بینی نبودن رفتار مرد، برای زن بسیار هیجان‌آور است و زمانی از انگیزه می‌افتد که بداند گام بعد چه خواهد بود.

مهم نیست فرمول جنسی تا چه حد خوب باشد، چند بار که استفاده شد قابل پیش بینی، روتین و کسل کننده می شود. به هنگام نوازش بدن زن، اگر او در اوج برانگیختگی نباشد، انجام مکرر یک حرکت می تواند تا حدی کسلش کند. تغییر ریتم و حرکات، اگر به نظر مرد مهم نیاید، برای زن کمال اهمیت را دارد. تغییر در حرکت بدن نیز زن را برمی انگیزد. حالات را می توان عوض کرد. گاه مرد روی زن و گاه زن روی مرد قرار گیرد. همچنین، می توان طرفی که رو به هم هستند را عوض کرد. تمام این حرکات برای این است که زن فکر نکند و تمرکزش را روی حرارت عاشقانه ای بگذارد که بدنش را لمس می کند. همچنان که مرد مدام مشغول به اوست، زن در هیجان این انتظار به سر می برد که «بعد چه خواهد شد؟» این چشم به راهی در زن بسیار هیجان آور و تحریک کننده و در مرد خلاقیتزا است.

عشقبازی و تماشای فوتبال زنده !

چه چیز عشقبازی را برای زن هیجان انگیز می کند؟ مقایسه عشقبازی با فوتبال وسیله خوبی برای پی بردن به راز این معماست. وقتی مرد فوتبال تماشا می کند، آنچه آن را برایش هیجان انگیز می کند چشم به راه بودن است. چه اتفاقی می افتد؟ چه کسی شوت می زند؟ آیا توپ گرفته می شود؟ چه کسی امتیاز می آورد؟ کدام طرف برنده خواهد شد؟

در حالی که مرد بازی را تماشا می کند با هر ضربه زدن به توپ، تنش وجودش را فرا گرفته و رها می کند. هر بار که بازیکنی صاحب توپ می شود، احساس هیجان و تنش فزاینده به او دست می دهد. در حالی که بازی هر چقدر هم هیجان انگیز باشد، وقتی به اتمام رسید و شما نوار ضبط شده اش را تماشا کردید، قابل پیش بینی و در هر بار دیدن کسل کننده تر می شود. به همین ترتیب، استفاده از فرمول خاص در عشقبازی، تجربه را به مرور پیش بینی پذیرتر و کسل کننده تر می کند.

پیش می آید که مرد فرمول موفق را در عشقبازی می یابد و آن را، خارج از اصول عشقبازی عالی، تغییر می دهد، به خیال آن که مؤثرتر شود. مثلاً به جای

پیش نوازش، مستقیماً به سراغ مقاربت می‌رود. این کار شبیه گوش کردن به خبر ورزشی برای پی بردن به نتیجه بازی است. از نتیجه بازی باخبر شدن و دیدن بخش‌های برجسته آن مطمئناً سرگرم کننده است، اما به هیچ وجه قابل قیاس با هیجان رفتن به استادیوم و تماشای مستقیم بازی نیست. تماشای تمام بازی نتیجه را بسیار هیجان انگیزتر می‌کند. پیش نوازش نیز برای عشقبازی همین حکم را دارد و معاشقه را برای زن بسیار هیجان انگیزتر می‌کند. برای او نتیجه مهم نیست، بلکه کل بازی اهمیت دارد.

اولین ضربه

بیایید مثال والیبال را برای عشقبازی در نظر بگیریم. این بازی، برخی زوایای پنهان عشقبازی را به خوبی روشن می‌کند. مرد در پیش نوازش شروع به نواختن انگشت سبابه بر بالای سینه زن می‌کند. شور این لحظه مانند اولین ضربه سرویس است. سپس، نزدیک شدن به سینه اشتیاقی می‌آفریند که حسی مانند ضربات محکم اسپک را در دل خلق می‌کند. تماشاگران والیبال شدیداً هیجان زده شده‌اند که آیا توپ دفاع می‌شود یا در زمین خواهد خوابید، و زن نیز متحیر است که «آیا مرد توپش را در زمین خواهد نشاند؟» اما، ناگهان همه چیز خراب می‌شود. مرد دستش را بر می‌دارد و قصد سر به سر گذاشتن دارد. ضربه خارج شده و همه آه می‌کشند. ولی دوباره شعف چشم‌براهی دیده‌ها را مفتون می‌کند. ضربه بعدی زده شده است...

مرد می‌تواند شکل ضربه را کمی عوض کند. حال از دو انگشت استفاده می‌کند. این تغییر کوچک به راستی معجزه می‌کند. ضربه دیگری نواخته شده... «آیا مرد اینبار توپش را در زمین خواهد نشاند؟» سرانجام، در حین برانگیختن بیشتر، مرد می‌تواند یکی از سینه‌های زن را در دست بگیرد و دیگری را ببوسد. بعد، ممکن است به آهستگی دست دیگرش را به قسمت دیگری از بدن وی ببرد. انجام این کارها به اندازه یک بازی واقعی پرهیجان است. همه چیز به تدریج پیش می‌رود و

مرد در مقاربت به یک «اسپک بریده» دست می‌زند. هیجان در اوج قرار دارد. تیمشان توانسته یک امتیاز عالی کسب کند!

اعجاز پیش‌نوازش

اگر مقایسه والیال با عشقبازی را در نظر بگیرید، پیش‌نوازش زن برایتان معنای کاملاً جدیدی پیدا می‌کند و به درستی متوجه می‌شوید پیش‌نوازش چرا این قدر برای زن اهمیت دارد.

زن سه ناحیه اصلی شهوت‌انگیز دارد. سینه‌ها و میان ران. او مانند مرد نیست که فقط یک ناحیه داشته باشد. این سه ناحیه یادآور خوبی هستند که مرد باید برای تحریک از هر دو دست و دهانش استفاده کند.

وقتی مرد از دستش استفاده می‌کند می‌تواند یک انگشت یا گاهی سه انگشت را به کار گیرد. دست کشیدن بر انحنای بدن زن، در خطوط راست یا پُر پیچ و خم تحریک کننده است. تماس می‌تواند سفت و محکم یا بی‌نهایت آرام باشد. انگشتان می‌توانند به طرف راست بگردند و سپس به طرف چپ بروند. می‌توانند بالا و پایین بروند. هر تنوع کوچکی برآورنده نیاز زن به تنوع است. مرد، با گذاشتن وقت برای پیش‌نوازش، لذت زن را زیاد می‌کند. باز تأکید می‌کنم این قاعده کلی را به خاطر داشته باشید که زن ده برابر مرد نیاز به پیش‌نوازش دارد.

سن مرد بالا که می‌رود برای برانگیخته شدن شاید نیاز به قدری پیش‌نوازش بیشتر داشته باشد و زن با افزایش سن ممکن است کمی نیازش کاهش یابد. به هر حال، این دستورالعمل کلی را به خاطر داشته باشید که نه آنچه مرد انجام می‌دهد، بلکه مدت زمانی که صرف شده است، کامیابی زن را تضمین می‌کند.

اگر پیش‌نوازش سی دقیقه طول کشیده و زن به ارگاسم نزدیک نشده، می‌توان فرض کرد او ارگاسمی نخواهد داشت یا آن روز تمایلی به ارضاء شدن ندارد. پس مرد می‌تواند به سراغ نیاز خود برود. البته اگر مرد همچنان به نوازش و تماس ادامه دهد، زن بالاخره به ارگاسم می‌رسد. ولی باید مرد را یاری دهد. برای یاری به مرد که بداند «چه باید بکند؟»، بسیار خوب است که زن به او بازخوردی واضح و روشن

ارائه دهد. چه بسا مرد مدت زیادی صرف تحریک زن کند و متوجه چیزی نشود، ولی زن واقعاً بخواهد مرد ادامه دهد. در چنین حالتی، زن می‌تواند از عبارتی شبیه عبارات زیر استفاده کند تا مرد متوجه شود باید همچنان به نوازش ادامه دهد. گو آنکه این عبارات تحریک را در مرد نیز تقویت می‌کنند:

- واقعاً از این کار خیلی خوشم می‌یاد.
 - می‌دونم خیلی طول کشیده، ولی برام واقعاً لذت بخشه
 - دلم نمی‌خواد الان تمام شه. این کار رو دوست دارم.
 - می‌خوام
 - می‌دونم خیلی ساکتتم، ولی واقعاً از این حالت خوشم میاد
 - واقعاً از کاری که می‌کنی خوشم می‌یاد. کمکم می‌کنه آرام و رها شم
 - این همون چیزیه که می‌خواستم
- همچنین، اگر زن صرفاً بخواهد در سکوت از تماس مرد لذت ببرد و انباشته از سحر دستان او شود، شاید مرد این امر را در نیابد و شروع به احساس ناراحتی کند، زیرا فکر می‌کند هیچ اتفاقی در حال رخ دادن نیست. زن می‌تواند برای کمک به او طوری رفتار کند که مرد متوجه لذت بردن و نیاز او شود. خود را پیچ و تاب دهد. آه بکشد. منقبض کند. دست در موی مرد بیندازد. آرام او را چنگ بیندازد و ...
- با عبارات کوتاه و اطمینان بخشی مانند گفته‌های فوق، مرد می‌تواند بدون دلواپسی از این که دارد کار غلطی می‌کند، همچنان ادامه دهد. باید بدانید که مرد نیاز به بازخورد مثبت زن دارد تا با اعتماد به نفس پیش برود.

برنامه‌های چندگانه در کنار خلاقیت‌های آنی

همان طور که گفته شد، بعضی از مردان نمی‌توانند بدون اتکا به فرمول در عشق‌بازی احساس آرامش کنند. این مشکل را می‌توان با انتخاب فرمول‌های فراوان و هر بار استفاده کردن از یکی از آن‌ها حل کرد. در واقع، اگر مرد از فرمول‌های مختلف استفاده کند، می‌تواند فرمول منحصر به فرد و مورد علاقه خود را نیز به

طور مؤثر به کار برد. به این ترتیب، مرد همچنان از فرمول‌ها استفاده کرده، ولی در عین حال به زن نیز تنوع مورد نیازش را داده است. در حالی که مرد از میان الگوها و فوت و فن‌های گوناگون دست به انتخاب می‌زند، زن متحیر می‌شود که مرد در قدم بعد چه خواهد کرد و مرد احساس ایمنی می‌کند، چون می‌داند چه می‌کند. به علاوه، با جایگزین کردن فنون، مرد به طور خودکار شروع به خلق فوت و فن‌ها و روش‌های تازه خواهد کرد. در نتیجه، عشقبازی مکانیکی به آهستگی هر چه بیشتر در طی زمان خودانگیخته‌تر و مبتکرانه‌تر خواهد شد.

وقتی مرد کمتر مکانیکی عمل کند و رفتارش در عشقبازی غیرقابل پیش‌بینی شود، زن فرصت می‌یابد به کشف و بیان خلق و خوی منحصر به فرد خود و یا احساساتی که دارد بپردازد. او حال فرصت بیشتری دارد خودانگیخته باشد و به شکل‌های مختلف واکنش نشان دهد. وقتی زن همواره و در هر بار برای تغییر یافتن احساس آزادی کند، مانند آب و هوا، حالات جنسی‌اش عوض می‌شود. توصیه‌ام به کسانی که عشقبازی را برای همیشه هیجان‌انگیز می‌خواهند این است که تغییرات طبیعی زن را قدر و ارزش بگذارند و بدان توجه کنند.

فصل یازدهم

انعطاف‌پذیری و خلاقیت جنسی

فصل‌ها عوض می‌شوند و هر فصل لطف و جذابیت خود را دارد. یکی گرم است، یکی سرد، یکی رومانتیک، یکی خشن و همه‌ی این تغییرات موجب می‌شود که روزگاران کسالت‌بار نباشد. عشقبازی نیز این گونه است. باید انعطاف‌پذیر و زاینده باشد تا فرد دچار کسالت و عادت نشود. برای این که افراد به طور طبیعی تغییر نمایند، باید حس کنند در کشف نمایه‌ها و نشانگرهای مختلف احساسات جنسی‌شان حمایت می‌شوند و باید دانست که این احساس برای زن‌ها جدی‌تر است. عمل جنسی برای زن فرآیند کشف و شهود است. تقریباً در همه جوامع و به خصوص در جوامع شرقی و علی‌الخصوص در ایران، داشتن رابطه‌ی جنسی برای دختران، پیش از ازدواج ناپسند است. نمی‌خواهم در مورد چرایی و درستی و غلطی آن بحث کنم که نه جایش اینجاست و نه من داعیه پاسخگویی به شبهات را دارم. می‌خواهم بگویم چنین حرمتی باعث شده دختران ما - اکثراً - از رابطه‌ی جنسی برای خود افسانه‌ها بسازند و تخیل‌ها داشته باشند و وقتی پا به زندگی مشترک می‌گذارند مدام در تب و تابِ «چه خواهد بود» دست و پا می‌زنند. احساسی که با نیازهای روحی آنها هم همسو است. به نظر من یک مرد مُدبّر مردی است که نیاز و هراس همسرش را درک کرده، به آن پاسخی مناسب دهد.

زن از شوهرش یک پیروی همیشگی از طرحی خشک و از پیش اندیشیده شده نمی‌خواهد. بلکه در هر بار ابتکاری خودانگیخته را ترجیح می‌دهد که با احساس هر دوی آن‌ها در آن روز مطابقت داشته باشد که این امر نیاز به مهارت نوینی دارد. گفتم که مرد به طور غریزی فرمول آزمون پس داده و امتحان شده را ترجیح می‌دهد، زیرا مطمئن است که همسرش را ارضاء خواهد کرد. زن نیز، هرچند دلش می‌خواهد مرد بداند که چه دارد می‌کند، ولی خواهان روشهای متفاوتی است. در واقع، زن از مرد انتظار دارد بداند که در هر بار نزدیکی، خلق و خویش ممکن است متفاوت باشد. او می‌خواهد مرد بداند چگونه با وی همراه شده و به کشف چیزی بپردازد که وجود زن خواهان آن است. می‌خواهد مرد نسبت به بازخوردی که زن دارد، حساس بوده و با حمایت از آن زن را به حالت‌های بالاتری از لذت و کامیابی برساند.

برای انجام این‌ها، مرد نیاز به دانستن اصول عشق‌بازی عالی دارد و باید با عوض و بدل کردن مهارت‌ها و فنون مختلف مایل به آزمایش کردن روشهای نو باشد. مانند یک هنرمند، مرد باید رنگ‌های اصلی عشق‌بازی را بشناسد و چگونگی ترکیب کردن آن‌ها را برای خلق یک اثر هنری جدید بیازماید. او مانند موسیقیدان‌ها، باید نت‌های اصلی و ترکیب هماهنگ آن‌ها برای خلق قطعه‌ای زیبا را بلد باشد. وضعیتهای مختلف نزدیکی را بداند و استفاده کند، بازی‌های جنسی را آموخته و بکار برد، کلمات شهوت‌انگیز برای همسرش را بشناسد و به زبان آورد و در نهایت همیشه چیزی برای رو کردن داشته باشد.

پیروی کردن از رهبری مرد

بارها در این کتاب مرد را با صفت فاعل و زن را با لقب مفعول خطاب کردم. ممکن است برخی خانمها - بخصوص آنهایی که معتقدند مردها در طول تاریخ زده‌اند و برده‌اند و خورده‌اند - به من معترض شوند و نسبت دادن کلمه‌ی «مفعول» را به زنان، نشانه تمایل نویسنده به تحقیر خانمها و القای روح مردسالارانه در رابطه جنسی بدانند. معاذاً!...! مطلقاً قصد صاحب این قلم چنین صف‌بندی‌هایی نبوده و

نیست. بلکه خواسته‌ام نشان دهم در فرآیند خلقت مسئولیت اصلی در پیشبرد رابطه‌ی جنسی بر عهده‌ی جنس نر گذاشته شده است و انتقال این مسئولیت بر شانه‌های زن هیچ نتیجه‌ای جز نابودی آن ندارد. وقتی مرد بتواند رهبری را در عشقبازی به عهده گیرد، همسرش را آزاد می‌کند تا کمتر فکر کند و بیشتر احساس نماید. این به آن معنا نیست که زن بدون هیچ تحرکی روی تخت‌خواب دراز بکشد و تسلیم محض باشد. کما اینکه گفتیم این تسلیم شدن تمام و کمال مطلقاً مطلوب نیست. اما آزادی برای آسودن و فکر کردن درباره آنچه «باید» رخ دهد، به زن فرصت می‌دهد همسو با جریان‌ها و ریتم‌های موج‌وار طبیعت جنسی و حسی خود به حرکت درآید. زن، شبیه رقصیدن با یک موسیقی مخصوص، می‌تواند با ریتم خلق و خویی که در آن وقت یافته، همراه شده، با مردش به رقص درآید. لذت ببرد و کام برساند. گاه ممکن است دلش بخواهد دور بدن مرد حلقه زند، گرد او بپیچد و با بدن خود او را فریفته کند. گاه ممکن است بخواهد این احساس را در خود القا نماید که گویی اینبار برایش اولین بار است، یا ممکن است با سردی و خودداری عمدی شروع کند و بعد به تدریج، همچنان که مرد با بدن وی تماس می‌یابد، شور و شهوتش را نشان دهد. یک وقت ممکن است احساس جسور بودن بکند و یا اینکه به آرامی در آغوش مرد قرار گرفته، در مکانی آسوده و راحت بیارامد، در حالی که مرد او را نوازش می‌کند... می‌بینید که نمایه‌های جنسی زن از قبل طراحی و اندیشیده نشده‌اند، بلکه در همان آن، زن کشف می‌کند که چه می‌خواهد.

وقتی مرد فاعل باشد و زن آزادی خودانگیخته شدن داشته باشد، نمایه‌های جنسی‌اش به طور طبیعی بروز می‌یابد. وقتی مرد در مدت زمانی طولانی زن را بدون توقع برمی‌انگیزد، زن به مرور احساس امنیت نموده و اجازه می‌یابد هر آنچه احساس می‌کند بروز دهد و یا به انجام برساند. بیان جنسی صریح و بی‌پرده، به زن فرصت می‌دهد که از تجارب جدید جنسی صحبت کرده و از تکرار آنها لذت ببرد. هم مردان و هم زنان باید بیاموزند که سخن گفتن درباره‌ی رابطه‌ی جنسی‌شان مطلقاً بی‌حیایی و دوری از نزاکت نیست.

گفت و گو درباره عشقبازی

هم مردان و هم زنان نیاز به دریافت بازخورد واضح و روشن از رفتار خود نسبت به جفت‌شان دارند تا بدانند چه چیزی همسرشان را به بهترین وجه ارضاء می‌کند. بدون این دانش و بدون چنین دریافتی همیشه این استرس با آنها وجود خواهد داشت که آیا دارند کارشان را به درستی انجام می‌دهند یا نه. این استرس بخصوص در مرد واقعاً ملال‌آور و کلافه‌کننده است که در نهایت منجر به سردمزاجی او خواهد شد. بخصوص اگر ناگهان در میان یک دعوی خانوادگی از همسرش بشنود که فلان رفتارش در جریان عشقبازی مورد پسند زن نبوده و او همیشه تکرارش کرده و همیشه زنش از آن متنفر بوده است!! این شیوه دریافت بازخورد رابطه‌ی جنسی بدترین و از بین برنده‌ترین نوع دریافت است.^۱

توصیه می‌کنم گاهی نیم ساعت وقت کنار بگذارید - به خصوص زمانی که احساسات منفی نسبت به عشقبازی ندارید - و درباره تجربه جنسی خود با همسرتان به گفت و گو بنشینید. در واقع، بهتر است که این گفت و گو را هر چند

۱- چنین وقت ناشناسی‌هایی فقط محدود به بیان احساسات جنسی نیست. کم نیستند زنان و مردانی که حرف دلشان را نگه می‌دارند و ناگهان در جریان برخوردها و مشاجرات خانوادگی، آنها را بیرون می‌ریزند و با این کار واقعاً جفت‌شان را مستأصل می‌کنند. دعوا تمام می‌شود و دوباره آسمان خانواده آبی می‌گردد، اما خاطره‌ی آن حرف تا پایان عمر در گوش فرد باقی خواهد ماند و فراموش نمی‌شود. برای صاحب این قلم نیز چنین اتفاقی رخ داده. سالها قبل معشوقی داشتم که از قدم زدن در بازار لذت می‌برد. من که چندان به این کار تمایل نداشتم برای جلب محبت او با وی همراه می‌شدم و باز از سر محبت وافر می‌کردم که به او داشتم معمولاً در هر بار بازار رفتن چیزی برایش می‌خریدم. دو سال از آشنایی ما گذشت و من در خلوت به خودم می‌بالیدم که رفتارم را منطبق با نیازهای او کرده‌ام. تا اینکه یکبار با هم بر سر موضعی ساده مشاجره کردیم. او که آتش مشاجره را داغ می‌دید برای محکوم کردن من ناگهان و بی‌مقدمه گفت که هرگز از قدم زدن با من در بازارها و مراکز خرید لذت نمی‌برده و هر بار این کار برایش استرس و عصبانیت را به همراه داشته است. گذشته از دلیلی که آورد این حرف مانند پتکی بر سرم فرود آمد و بعد از آن دیگر از خرید کردن متنفر شدم و حتی اگر از من می‌خواست، به بهانه‌ای از آن می‌گریختم. قصد از بیان این خاطره‌ی تلخ متوجه کردن خوانندگانم بود به این موضوع که بیان برخی موضوعات، بخصوص موضوعاتی که به نوعی به احساسات بین شما و جفت‌تان مربوط است وقت و زمان مقتضی و حتی سیاست‌ورزی و درایت خاصی را طلب می‌کند تا همسر و جفت‌تان را دچار سرخوردگی و یأس نکند.

وقت یک بار تکرار کنید و نتیجه اش را در عشقبازی های بعدی بکار ببرید. اما می دانم که همگان نمی توانند به راحتی اینگونه بحث ها را شرع کنند. پس در اینجا، فهرست سؤالاتی را می آورم که در گفت گوی آگاهی بخش زوجین می تواند به کار آیند:

- در رابطه جنسی مون، چه چیزی رو دوست داری؟
- وقتی فلان کار رو می کنم، چه احساسی داری؟
- دوست داری در هفته چند بار عشقبازی داشته باشیم؟
- گاهی دوست داری پیش نوازش طولانی تر باشه؟
- چیز به خصوصی هست که دلت بخواد دفعه بعد انجام بدم؟
- حاضری شکل جدیدی را نشونم بدی که دلت بخواد اون طوری تو رو لمس کنم؟
- چیز تازه ای هست که بخوهی اون را امتحان کنیم؟
- چیز تازه ای هست که بخوای انجام بدم که تا حالا انجام نداده باشیم؟

در صورتی که عشقبازی را کنار گذاشته اید و یا رابطه جنسی تان راضی کننده نیست، باز هم این گفت و گو برایتان مفید خواهد بود. ولی باید کاملاً مراقب باشید و با دقت تمام هر نوع احساسات منفی، شکایت و یا انتقاد را مطرح سازید. مواظب باشید طلب کارانه و یا از سر عناد سخن نگوئید. اگر نقدی هم دارید با ملاحظت و با چاشنی محبت و خطابه های زیبا مانند «عزیزم، نفسم، گلکم، خانومم، گوشه ی دلم و...» همراهش سازید تا نتیجه ی معکوس عایدتان نشود. سعی کنید ابتدا نقاط قوت همسرتان را بگوئید. طوری هم به آنها بپردازید که معلوم شود آنها برایتان مهم بوده اند و در خاطرتان مانده اند. بعد گذرا به نکات منفی اشاره نمایید. طوری سخن نگوئید که همسرتان احساس حقارت کند و یا در آن مورد خاص دچار حساسیت و استرس گردد. اگر مردتان دچار انزال زودرس است و می دانید از این موضوع رنج می برد، شما به آن دامن نزنید. بلکه با بیان اینکه خیلی از مردان دچار این مشکل هستند، او را از احساس گناه خالی کرده، با هم به دنبال راه چاره بگردید. و یا

برعکس اگر بدن همسرتان، بخصوص میان پاهایش بویی نامطلوب دارد و شما به عنوان یک مرد از بوسیدن میان رانهایش لذت می بردید و آن بو مانع آن است، با ملاحظت و به طوری که در او ایجاد احساس گناه نکنید از او بخواهید قبل از نزدیکی خود را بشوید و یا با خرید شوینده های مخصوص دستگاه تناسلی، او را غیرمستقیم متوجه این امر سازید. یا مثلاً اگر روزی در جریان نزدیکی متوجه شدید قبلاً بدون تذکر شما خود را تمیز شسته است، به آن توجه کرده و متوجه شدن خود را با کلماتی ساده مانند «چقدر تمیزی هات رو دوست دارم» به او نشان دهید. بیاد داشته باشید که گفت و گو درباره عشقبازی کار بسیار بسیار ظریفی است.

آنچه صحبت درباره نیازهایمان در تختخواب را مشکل می کند این است که نمی خواهیم به هیچ وجه طرفمان را ناامید یا دلسرد کنیم و در عین حال، دلمان نمی خواهد به خواهش غیرطبیعی یا ناخوشایندش تن بدهیم. بنابراین، وقتی این سؤالات را می پرسید، بسیار مهم است به شریک جنسی تان بفهمانید از او توقع اضافی ندارید.

نباید کاری که به نظرتان درست نمی آید، انجام دهید. وقتی همسرتان نسبت به چیزهای مورد پسندتان آگاه نیست، به هیچ وجه نباید قضاوتگرانه برخورد کنید. سفارش می کنم به جای گله گذاری، سعی کنید احساسات همسرتان را بهتر درک کنید. به طور کلی در برابر خواهش همسرتان ذهنی باز و پذیرنده داشته باشید. نه نگاهی نقادانه و عیب جو. بیاد داشته باشید که همیشه می توان گفت: «این کار، خیلی عجیب است، ولی حتماً درباره اش فکر می کنم.»

هر بار که به این نوع گفت و گو می پردازید، چیزی که برایتان واقعاً مهم است را به آرامی و با لحنی غیرمتوقعانه، برای همسرتان مطرح کنید. مطمئن باشید او خواهد فهمید. همانطور که گفتم یکی از رموز عشقبازی عالی تأکید کردن به نقاط قوت به جای مسائل یا کمبودهاست.

فصل دوازدهم

شناخت آناتومی و فیزیولوژی جنسی

چون تحریک اندام تناسلی در کامیابی افراد (زن و مرد) نقش بسیار مهمی دارد، مایلیم کمی وقت صرف تشریح آناتومی جنسی کنم.

واژه «زهرا، واژن، فرج» به معنی اعضای خارجی اندام تناسلی زن است که شامل لب بزرگ، لب کوچک، کلیتوریس یا چوچوله و مجرای مهبل می‌شود.



لب بزرگ پیرامون لب کوچک قرار گرفته و هر دو شامل لایه‌هایی گوشتی هستند که دارای هزاران تار عصبی ظریف و حساس در برابر مالش می‌باشند. لب‌ها وقتی با ظرافت نوازش شوند تحریک، لذت و کامیابی زیادی ایجاد می‌کنند.

در پایین (جنوب) لُب ها، مجرای ورودی مهبل قرار دارد که به داخل بدن زن منتهی شده و در انتهای آن رحم قرار می گیرد. در بالای (شمال) لُب کوچک و درست در جایی که لبها به هم می رسند، کلیتوریس قرار گرفته است. کلیتوریس یا به تعبیر عوام «چوچوله» در واقع آلت تناسلی رشد نیافته ای است که در حد جنینی باقی مانده و در لایه های پوستی مخفی شده است. این عضو دقیقاً از لحاظ ساختار و کُنش عصبی مانند سر آلت مردانه است. با این تفاوت که در مردان رشد کرده و در زنان در مرحله ی جنینی، از رشد باز مانده است.

چون کلیتوریس بسیار کوچک بوده و مردان فاقد آن هستند، غالباً نمی داند کجاست و چقدر لمس شدن، لیسیده شدن و مالش آن برای زن مهم است. به عنوان قاعده ای کلی به خاطر داشته باشید، بسیار اهمیت دارد که مرد قبل از عزیمت به جنوب به شمال برود!

در واقع زنان دو نوع گیرنده عصبی جنسی دارند. یکی سیستم عصبی «کششی» که در داخل مجرای تناسلی و مهبل قرار دارد و با ورود آلت مرد و باز شدن مجرای، باعث لذت می شود و دیگری سیستم «مالشی» که در کلیتوریس نهفته است و با نوازش و مالش (مانند آلت مردان) تحریک می شود. برای اینکه زنی آماده پذیرش دخول شود و گیرنده های کششی مهبل او بدون درد لذت را به مغز مخابره کنند، لازم است ابتدا گیرنده های مالشی کلیتوریس به خوبی تحریک شده و در نتیجه ی آن مجرای تناسلی زن با کمک ترشحات غدد سه گانه ی «موکوس، بارتولین و اسکین» استریل و لزج شده باشد.

وقتی زن بسیار تحریک شده، می توانید با فشار دادن و برداشتن دو انگشت، درست در بالای کلیتوریس، او را شدیدتر تحریک کنید. این کار را با احتیاط انجام دهید. زیرا که این ناحیه بسیار حساس بوده، با فشار زیاد یا نابجا دردناک می شود و حتی ممکن است زنی را که آماده اُرگاسم می باشد، از را برگرداند و سرد کند نوازشتان را، مانند حرکت پر، نرم و سبک پیش برید. همسرتان دلش نوازش سفت تری می خواهد؟ بسیار خوب، خودش به شما خواهد گفت.

اردو زدن در جنوب زن!

بعد از آنکه مدتی را به بوسیدن و مکیدن سینه ها، مکیدن انگشتان دست، بوسیدن کف دستان، بوسیدن بناگوش، بوسیدن پشت گردن و دور سینه و پهلوها، دور ناف و میچ پاها صرف کردید نوبت به دستگاه تناسلی زن می رسد. به یاد داشته باشید هیچگاه در ابتدای امر روانه‌ی میان رانها نشوید.^۱

در هنگام نوازش اندام تناسلی زن، گاهی طرز نوازش عوض کنید. جای انگشتان را عوض نمایید. به جای یک انگشت از دو انگشت و بعد سه انگشت استفاده کنید. گاهی‌گاهی نیز می‌توان از کل کف دست استفاده کرد و آن را به آرامی ولی استوار از جنوب به شمال کشید.

توصیه می‌کنم بعضی وقت‌ها در آن پایین - در جنوب - به مدت پانزده دقیقه کامل اردو بزنید. صورتتان را به آن نزدیک کنید و با تمام وجود به تحریک کلیتوریس پردازید. حواستان جمع باشد که تا مدتی نباید جای دیگری بروید. در این وضعیت، شکل آسوده‌ای به بدن خود داده، دست به آزمایش بزنید.

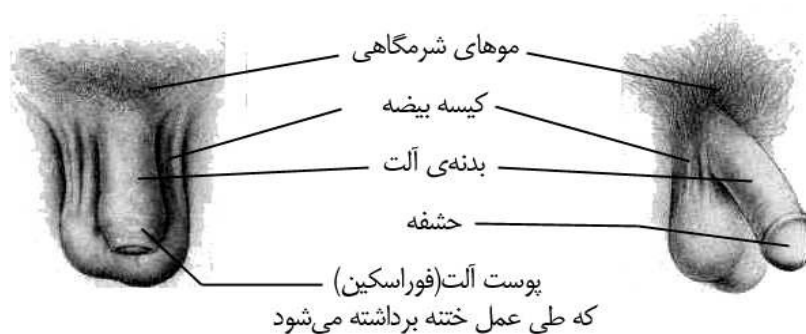
با ریتم تنفس او، حرکات خود را هماهنگ کنید و همچنان که بیشتر به هیجان می‌آید، ریتم خود را تندتر نمایید و سپس، به ریتم آهسته برگردید. به تناوب، ریتم تند و آهسته را امتحان کنید. عجله‌ای هم نیست. اصلاً قرار نیست جای دیگری بروید. حرکات متنوع، بدون معنی و ترتیب، می‌توانند برای زن بسیار تحریک کننده باشند.

در حالی که از حرکات مختلف استفاده می‌کنید، این هنر شماس است که به واکنش‌های او گوش دهید و پی ببرید کدامیک در آن روز مؤثرترین است. آن را بیشتر انجام دهید. بدانید چگونه با حرکات بازی کنید. انواع گوناگون را انجام دهید و سپس به حرکات اولیه بازگردید. در عین حال باید متوجه بود، حتی یک حرکت مؤثر وقتی زیاد انجام شود، می‌تواند خسته کننده شود. با این حال، هرگاه که بسیار

۱- در جلد دوم این کتاب به تفصیل به شرح رفتار جنسی خواهم پرداخت. آناتومی دستگاه تناسلی، رفتار جنسی، اخلاق جنسی و روشهای جلوگیری از فصول جلد دوم این کتاب خواهند بود. در این مجلد به همین قدر اکتفا می‌شود.

هیجان‌آور بود، تکرار متداوم آن می‌تواند در رساندن همسرتان به سطح بالایی از لذت یاری‌بخش باشد.

دستگاه تناسلی خارجی مرد نیز از کیسه بیضه (اسکروتوم)، بدنه‌ی آلت، مجرای پیشابراه و حشفه (سرآلت) تشکیل شده است.



آلت مرد از یک مجرای پیشابراهی در قسمت قدامی (زیرین)، دو بافت اسفنجی قابل نعوظ در طرفین و عروق خونی در مرکز تشکیل شده است. عصب حسی جنسی نیز در قسمت خلفی (زیرین) آلت قرار می‌گیرد. حشفه در سر آلت، وظیفه‌ی اصلی تحریک و ایجاد حس تحریک جنسی را بر عهده دارد. غدد درونی پرستات، موکوس و وزیکول سمینال نیز به ساخت و برون ریز ترشحات جنسی و خنثی سازی مجرای پیشابراه اشتغال دارند. (ترشحات پیش از انزال یا همان «پیشاب» در زن و مرد، علاوه بر لزج ساختن مجاری تا اندازه‌ای وظیفه استریل کردن مجاری را نیز بر عهده دارند. جنس این ترشحات عموماً انواع بی کربنات‌ها است که به خصوص در جنس مذکر ترشح شده و محیط پیشابراه که در اثر ادرار اسید شده و باعث مرگ اسپرم خواهد شد را خنثی می‌کنند. معمولاً فاقد اسپرم هستند اما نباید چندان به این موضع اعتماد کرد. بعضاً دیده شده پیشاب نیز دارای مقادیر اندکی اسپرم بوده، باعث بارداری‌های ناخواسته شده است.)

اردو زدن در جنوب مرد

لذت بخشیدن از راه تحریک مستقیم آلت تناسلی، یکی از محدود راه‌های ابراز عشق و علاقه به شوهر است. این کار می‌تواند هدیه زیبایی از عشق باشد که زن

به مرد تقدیم می‌کند. وقتی بدانیم مردان برخلاف زنان نقاط معدودی برای تحریک شدن دارند، به اهمیت پیش‌نوازش آلت تناسلی او بیشتر پی می‌بریم.

مرد که معدود نقاطی را برای پذیرش تحریک دارد، واقعاً از این که جفتش به اندام تناسلی او توجه کند، آن را بفشرد و نوازش کند، غرق شادی و تمنا می‌شود. برای مردان مهم است که زنان در جریال معاشقه، آلت آنها را گرفته و با آن بازی کنند. این موضوع متأسفانه به بهانه‌های واهی از سوی زنان فراموش می‌شود. شاید مرد متذکر آن نشود ولی باید بدانیم که همواره برایش مهم است و به آن فکر می‌کند.

آلت مرد را به دو روش «مالش و فشار» می‌توان تحریک کرد. لذت ناشی از مالش دادن با حرکت دست به بالا و پایین حاصل می‌شود و فشار با گرفتن آن و فشردن و سپس رها کردن به وجود می‌آید. ضمن آنکه جفت‌های زیادی هستند که از تحریک آلت همدیگر با سکس‌دهانی لذت زیادی می‌برند که با رعایت نکات بهداشتی^۱ اشکالی ندارد و حتی بسیار خوب و عاشقانه هم هست.

۱- در خصوص سکس‌دهانی و رعایت نکات بهداشتی لازم است تذکر مختصری را عرض کنم. عموماً زنان نسبت به پاکیزگی دستگاه تناسلی‌شان حساسیت دارند و عمده علت آن نیز بوی خاص بین لب‌های قَرَج آنهاست. زنان در لابه‌لای دستگاه تناسلی خود صاحب باکتری‌های مفیدی هستند که با تولید اسید لاکتیک مانع رشد قارچ‌های بیماری‌زا می‌شوند. حاصل کار این باکتری‌ها بویی است که از حدود ۶ ساعت پس از شستشو واژن، به مشام می‌رسد. این بو برای انسان خوشایند نبوده و همین عامل باعث شده که زنان با اکره اجازه سکس‌دهانی دهند یا از آن خجالت بکشند. راه حل این موضوع خیلی آسان است. ضمن اینکه تأکید دارم قبل از عشقبازی استحمام نمایید، توصیه می‌کنم که خانمها پیش از شروع هم‌آغوشی و عشقبازی از همسر خود پوزش خواسته، به دستشویی رفته، با آب گرم و صابون میان رانهای خود را تا مخرج شسته، به خوبی خشک کنند و با اطمینان به نفس کامل به بستر باز گردند. استفاده از عطر یا مواد خوشبو کننده را نیز توصیه نمی‌کنم. زیرا مردان بوی طبیعی تن زنان را می‌پسندند و انتظار بویی مصنوعی را از بین رانهای همسرشان ندارند. ضمن اینکه خود عطر طعمی تلخ داشته، مانع تمرکز مرد خواهد شد. پس با شستشویی ساده - هم زن و هم مرد - می‌توانند خود را برای سکس‌دهانی آماده سازد. از سوی دیگر برخی معتقدند موهای زهار را باید برای عشقبازی کوتاه کرد. این امر کاملاً سلیقه‌ای بوده و اجباری در آن نیست. جز آنکه بلندی موهای شرمگاهی در اطراف مخرج و سوراخ مهبل می‌تواند باعث رشد برخی باکتریها و قارچها مضر شوند که حتماً باید در آن نواحی کوتاه شوند. به خصوص برای خانمهایی که به دوره‌ی قاعدگی نزدیک می‌شوند. اما اگر مایل بودید می‌توانید موهای بالای دستگاه تناسلی خود را نگه دارید. (موهای زیر ناف)

گاهی زن می‌تواند حرکت را آهسته و سپس تند کند. در هنگام حرکت بالا و پایین نیز، می‌توان از دست دیگر استفاده کرده بیضه‌های مرد را نوازش نمود. می‌شود از حرکت تند بالا و پایین بدون فشار زیاد استفاده کرد. این حرکت سریع به مرد امکان می‌دهد لذتش را بهتر تحت کنترل درآورد، زیرا شدت کمتری از مقاربت دارد و در نتیجه مهارپذیرتر است.

اگر زن بخواهد شدت تحریک را زیاد کند، می‌تواند حرکت بالا و پایین را با فشار بیشتر انگشتان انجام دهد. حرکات و گیرش‌های متنوع و متفاوت تحریک رو به افزایشی برای مرد فراهم می‌آورند.

گسترش دادن لذت

تحریک آلت تناسلی مرد بقیه بدن مرد را نیز حساس می‌کند. حالا، زن برای لذت دادن بیشتر به مرد می‌تواند شروع به گسترش تحریک به تمام بدن مرد کند. در این راه، او نیز مانند مرد نیاز به بازخورد دارد. وقتی در حال انجام حرکتی است که مرد واقعاً دوست دارد، می‌شود این را با رفتار و گفتار به او نشان داد تا تشویق گردد. مثلاً ندهای لذت به زن می‌فهماند چه چیزی برای مرد خوشایندترین است.

با فشارهای مختلف و تند و کند کردن حرکات، می‌توان انرژی مرد را بالا برد، و سپس گذاشت تا انرژی اش آرام گیرد. هر بار که بر انرژی او افزوده می‌شود، لذتش نیز به طور فزاینده‌ای افزایش می‌یابد.

بوسیدن لبها، دور گردن، پشت گردن، نوازش سینه و موهای سینه، خاراندن پشت و بازوها می‌تواند برای مرد تحریک کننده و عاشقانه باشد. باید زنان بدانند که این حرکات پیش از اینکه پالس جنسی به مرد بفرسد، علامت عشقی است که زن به او دارد و این علامت برای مرد از همه چیز مهمتر است. جداً برایش مهم است که جفتش در رختخواب به او ابراز عشق کند. متأسفانه کم نیستند زنانی که علی‌رغم عشق به همسرشان در بیان آن در رختخواب خساست نموده، مرد را دچار دلشوره می‌نمایند.

وقتی زن در حال تحریک مرد است، مرد نیز می‌آساید و در این حالت عشق را دریافت می‌کند. باید به این نکته‌ی مهم توجه نمود که مرد در این زمان بیش از هر موقع دیگری آسیب‌پذیر است و با کوچکترین پالس غیرعاشقانه‌ای از لحاظ روحی آسیب می‌بیند و این آسیب به تمام زندگی مشترکتان تَسری می‌یابد.

بعد از آن که مرد تمام تلاشش را برای لذت بخشیدن به خرج داده، اکنون نوبت اوست که دریافت‌کننده باشد. باز هم تأکید می‌کنم که «مغازله» (مالش دستگاه تناسلی) راهی است که از طریق آن جفته‌ها به همدیگر نشان می‌دهند یکدیگر را دوست دارند و از تلاش‌های همدیگر سپاسگزارند.

فصل سیزدهم

حفظ اعجاز عشق بازی

تا به حال به تفاوت «عشقبازی» و «عشق بازی» اندیشیده‌اید؟ آیا تفاوت آنها را در زندگی خود احساس نموده‌اید؟ باید بگوییم که مردان تشنه‌ی عشقبازی عالی‌اند، ولی زنان عشق بازی را می‌خواهند. حتی زن جدی، هدفمند و کارگزار و قدرتمند نیز ارزش زیادی برای عشق بازی‌های رومانتیک قائل است. عشق بازی اثر معجزه‌آسایی بر زنان، در هر جای کره زمین که باشند، دارد. مردان لذت جنسی را مقدم بر نیازهای عاطفی احساس می‌کنند و تازه بعد برآورده شدن نیاز جنسی‌شان متوجه عشق می‌شوند. ولی زنان برعکس‌اند.

هر ساله، زنان میلیون‌ها دلار پول خرج رمان‌های عاشقانه می‌کنند. این حقیقت آشکاری است که تا چه اندازه نیازمند «عشق بازی» و بعد «عشقبازی» هستند. در واقع لذت جنسی برای آنها در لفاف عشق پیچیده است. از این رو برای برآوردن نیاز زن به عشق بازی، مرد باید ابتدا بداند بازی‌های عاشقانه کدامند. دادن کارت تبریکهای مختلف، فراموش نکردن مناسبت‌هایی همچون سالگرد آشنایی، تولد، ازدواج و...، خریدن بی‌بهانه‌ی گل و هدایای کوچک، قدم زدن در شب‌های مهتابی، و حتی شبی در بیرون از خانه غذا خوردن همه از اجزاء ساده‌ی عشق بازی‌اند. البته نمی‌خواهم بگویم مردان به اعمال رومانتیک بی‌علاقه‌اند، بلکه مرد فقط نمی‌فهمد

که چرا عشق‌بازی این قدر مهم است! او در ابتدای آشنایی از عشق‌بازی خوشحال می‌شود، زیرا از طریق آن به زن مورد علاقه‌اش نشان می‌دهد چقدر برایش منحصر به فرد است. ولی برای غریزه‌اش مفهوم نیست که چرا باید پس از چند سال همچنان به انجام آن کارهای رومانتیک ادامه دهد. شاید اگر مکرراً رفتار رمانتیک پدر و مادرش را می‌دید، نیازی نبود آن را یاد بگیرد!

اعجاز تقدیم کردن گل

به خاطر می‌آورم، روزی همسرم را به گل فروشی بردم و به انتخاب خود او چند شاخه گل برایش خریدم. می‌دانستم زنان گل را دوست دارند، ولی بعداً متحیر شدم چرا او مشتاقانه دوست دارد همچنان به آوردن گل برایش ادامه دهم. به هر حال، فکر می‌کردم، اگر گل خیلی دوست دارد، می‌تواند وقتی به خرید می‌رود آن را هم برای خودش بخرد. چون زن می‌خواهد احساس رمانتیک داشته باشد، مایل نیست خودش برای خود گل بخرد، بلکه می‌خواهد همسرش این کار را انجام دهد. حتی مایل نیست که آن را درخواست کند. اگر آن را درخواست کند، دیگر معنای عاشقانه‌اش از دست می‌رود و جزء عشق‌بازی به حساب نمی‌آید. وقتی مرد برای زن گل می‌خرد از نظر زن سمبل آن است که مرد برایش اهمیت قائل است و نیازهایش را درک می‌کند. توجه داشته باشید که این نوع سمبل‌ها بخش بسیار مهمی از عشق‌بازی اند. آقایان حتماً تعجب خواهند کرد، اگر بدانند گلدان گلی که هدیه می‌آورند، هر چقدر هم که زیبا باشد، چندان چشم زن را نمی‌گیرد.^۱ او

۱- این موضوع را از تجربه‌ی سالیان گذشته آموختم. سالها قبل، وقتی متوجه‌ی این موضوع شدم که از معشوقم شنیدم دوست ندارد به عنوان هدیه تولد یا سالگرد آشنایی یا روز زن برایش اسباب‌خانه بخرم. او صراحتاً اشاره کرد که دوست دارد چیزی برای خودش بخرم. آن روز چندان متوجه این موضوع نشدم. زیرا همه‌ی آن چیزهایی که خریده بودم برای خودش بود. اما من اشتباه می‌کردم. زیرا داشتم برای خانه‌اش خرید می‌کردم. او هدیه‌ای منحصر به خود می‌خواست و وقتی دید متوجه خواسته‌اش نیستم به زبان آمد و حالی‌ام کرد! او عطری می‌خواست برای خودش، لباسی، ساعتی، انگشتری و خلاصه چیزی که مختص خود او باشد را می‌خواست نه یک ماکروفر گران قیمت برای خانه‌اش. جالب اینجا بود که به عنوان هدیه سال‌نو و اعیاد دیگر ترجیح می‌داد هدیه‌ای برای خانه‌اش بخرم. اینجا بود که متوجه شدم در مناسبت‌های عاشقانه‌ی

گل‌های چیده شده را که منحصرأً برای او خریداری شده را می‌خواهد. دلیلش هم ساده است، زیرا بعد از پنج روز خشک می‌شوند. لطفاً حیرت‌زدگی‌تان را کنترل کنید! او به این علت این گل‌ها را می‌خواهد که بعد از پنج روز مرد دوباره و با خرید دسته‌گلی دیگر عشقش را به او ثابت کند. بنابراین، خریدن گلدان گل رمانتیک نیست، زیرا گلدان چیزی است که زن جز و اسباب‌خانه به حساب آورده و باید از آن مراقبت کند.

چگونه می‌توان مرد را برای رمانتیک بودن یاری کرد؟

دکتر جان گری در کتاب «زنان ونوسی، مردان مریخی» می‌نویسد: «وقتی گل خریدن را فراموش می‌کنم، گاهی همسرم، بونی، کمکم می‌کند آن را به یاد آورم. او به جای این که مستقیماً درخواست گل کند، روش خوشایندی دارد. گلدان زینتی خالی را روی میز می‌گذارد، فقط همین! گلدان را که می‌بینم در دلم شیرینی هیجانی را حس می‌کنم و با خود می‌گویم: «فراموش کرده بودم؟! بله، ولی عزیزم، قشنگ‌ترین گل را برایت می‌خرم.» با تقدیم گل، احساس شیفتگی و نشاط به من دست می‌دهد و او هم احساس می‌کند کاملاً برایش اهمیت قائلم.

اما اگر گلدان زینتی را بگذارد و باز هم متوجه نشوم، به جای آن که خودش گل بخرد باز هم ترجیح می‌دهد به نحوی آن را از من بخواهد. اگرچه این بار چندان رمانتیک نخواهد بود، ولی به خاطر گل‌ها سپاسگزار می‌شود و من به این علت که آن‌ها را آورده‌ام احساس صمیمیت بیشتری خواهم کرد. به هر حال، وقتی می‌بینم گل چقدر او را خوشحال می‌کند، با خود می‌گویم گل خریدن را نباید فراموش کنم.»

همانطور که از مثال دکتر گری برمی‌آید می‌بینید که مردان جداً نیازمند حمایت هستند تا رومانتیک و عاشقانه بمانند. حُسن رفتار و مهربانی زن، اهمیت دادن به

بین خودمان، حتی اگر شده یک شاخه گل بخرم، جداً اصرار دارد برای خود او باشد. بعدها که این نکته را رعایت می‌کردم، می‌دیدم که تا چه اندازه شادمان می‌شود و این شادمانی را به خلوتمان می‌آورد.

صفات مردانه‌ی مردان و قبول او به عنوان مدیر خانه همواره او را سرخوش و آماده نگه می‌دارد تا با کوچکترین اشاره‌ی شما، باز عشق‌بازی کند. به نظر من که هر دو سوی این رابطه یعنی زن و مرد محتاج بهانه‌های کوچک برای ابراز احساساتشان هستند. این بهانه‌های کوچک را می‌توان در سالروز تولد، سالگرد ازدواج و آشنایی، سال نو و ... به راحتی یافت. از سوی دیگر تأکید می‌کنم که تنها این مردان نیستند که باید همه وظیفه‌ی رومانتیک بودن را به دوش بکشند. زنان نیز باید متوجه‌ی این ظرافتها باشند. اگر مردان را با تأکید بیشتر ذکر کردم به علت آن بود که بخاطر مشغله زندگی و کار، عموماً ظرافتها را فراموش می‌کنند و یا برایشان یکنواخت می‌شود و یا شاید احساس می‌کنند بعد از ازدواج دیگر چندان این اعمال مهم نیست و این طور کارها زیننده‌ی جواناترهاست!!

اما همین مردانی که گاهی از بیان احساسات خود به بهانه‌ی اینکه «دیگه از ما گذشته... یه نگاه به شناسنامه‌ت بکن و...» می‌گریزند، به شدت به بی‌توجهی همسرانشان حساس بوده، آسیب‌پذیر می‌نمایند. ولو اینکه این سرخوردگی بر خلاف زنان نمود خارجی نداشته باشد.^۱

چرا عشق‌بازی مؤثر است؟

وقتی مرد مسئولیت رسیدگی به امور را به عهده می‌گیرد، به زن فرصت می‌دهد بیاساید و از احساس این که از او مراقبت می‌شود، لذت ببرد. این حالت برای زن مانند رفتن به مرخصی کوتاهی است که طی آن به قسمت مؤنث وجودش باز می‌گردد. طی آن زن می‌تواند به خود بیاندیشد و بخش مؤنث وجود خود را احساس کند.

لحظات رمانتیک برای زنان بسیار یاری‌بخش‌اند. این لحظات به خصوص زنی را که در بیان احساساتش راحت نیست، بسیار قدردان می‌کنند. در لحظات رمانتیک،

۱- اگرچه طوری وانمود می‌کردم که برایم مهم نیست، اما وقتی در روز تولدم، تا غروب، معشوقم با من تماس نگرفت و تولدم را تبریک نگفت، واقعاً افسرده شدم. هنوز هم بعد از ماه‌ها تلخی آن فراموشی‌اش در مذاقم مانده است. با این وجود هرگز به رویش نزد و توضیحاتش را پذیرفتم.

بدون نیاز به صحبت کردن، زن احساس می‌کند پذیرفته شده، تحسین شده، درک شده و از او حمایت می‌شود. فواید صحبت کردن نصیب او می‌شود، بدون آن که مجبور باشد درباره احساساتش حرف بزند.

رفتار رمانتیک، هم، مهر تأییدی بر پذیرفته شدن زن هستند و هم مرد به این ترتیب با پاسخ به نیازهای زن نشان می‌دهد که درکش می‌کند و برایش اهمیت قائل است. این نوع رفتار نیازی را برای زن برآورده می‌کنند که صحبت کردن برآورده می‌کند. در هر دو مورد، زن احساس می‌کند حرف‌هایش شنیده شده‌اند.

عشق‌بازی و ارتباط

عشق‌بازی شکوفا می‌شود، زمانی که زن روزها در پی هم شاهد همراهی عشق‌بازی با نیازهای عاطفی‌اش باشد.

در آغاز رابطه، زن واقعاً مرد را نمی‌شناسد. او به خاطر گرمای دلبستگی ممکن است فکر کند مرد به طور واقعی او را دیده، درک کرده و برایش احترام قائل است. این احساس مثبت، زمینه مساعدی برای عشق‌بازی و شور و شهوت فراهم می‌آورد، منتها بعد از ناامیدی‌های مکرر، به هر حال، این طلسم جادویی شکسته می‌شود.

اگر مهارت‌های گوش دادن و درک کردن را نیاموخته باشید یا زن‌تان در بیان احساساتش مقاومت ورزد، سرانجام فکر می‌کند حرف‌هایش را نمی‌شنوید، و از این بابت، دچار احساس یأس می‌شود. در چنین حالتی، شاید حتی نفهمد چه اتفاقی افتاده. ممکن است شما برخی رفتار رومانتیک را داشته باشید، ولی دیگر اثر معجزه آسایشان را ندارند. وقتی زن همراهی عشق‌بازی با نیازهایش را نبیند و احساس نکند که روزانه حرف‌هایش شنیده می‌شود، حتی گل‌های چیده شده تأثیر بالقوه خود را از دست می‌دهند.

به هر حال، صحبت کردن یکی از نیازهای جدی زنانه است. (مهارت‌های پیشرفته برقراری ارتباط به طور کامل در کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» مورد بحث قرار گرفته است) اما می‌توان مسیر طولانی‌ای را در بیان عشق بدون استفاده از کلمات نیز طی کرد. آفریدن آئین‌های رومانتیک و عاشقانه این پیام را

انتقال می‌دهند که: «دوستت دارم و برایت اهمیت قائلم.» حقیقتاً، با کمک عشق‌بازی و عشقبازی، ارتباط برقرار کردن بسیار آسان‌تر می‌شود.

آفریدن آئین‌های عشق‌بازی

آئین‌های عشق‌بازی اعمال ساده‌ای هستند که قسمت مؤنث وجود زن و قسمت مذکر وجود مرد را تغذیه می‌کنند. اعمال ساده‌ای که نشان می‌دهند مرد برای زنش اهمیت قائل است و از او مراقبت می‌کند و زن بسیار سپاسگزار مرد است و او را تحسین می‌کند.

جان گری در کتاب خود می‌نویسد: «... چون نویسنده‌ام، اتاق کاری در خانه دارم که مرتباً در آنجا بسر می‌برم. وقتی متوجه می‌شوم همسرم، بونی، به خانه آمده، بلند می‌شوم و پیدایش می‌کنم، به او خوش‌آمد می‌گوییم و در آغوشش می‌گیرم. با این آئین کوچک او احساس می‌کند برایش اهمیت قائلم و دوستش دارم. در نتیجه، خستگی‌اش در می‌رود و من نیز با دیدن خوشحالی او احساس می‌کنم دوست داشته شده‌ام و مورد قدردانی قرار گرفته‌ام.

گاه که فراموش می‌کنم به پیشوازش بشتابم، بونی بعد از کمی درنگ به سراغم می‌آید و احوال‌پرسی می‌کند. سپس از من می‌خواهد در آغوشش بگیرم. وقتی این کار را می‌کنم، آثار سپاسگزار بودن در چهره‌اش پیداست.»

خیلی از زن‌ها درخواست برای به آغوش گرفته شدن را ناجور می‌دانند و از درخواست آن طفره می‌روند. در آغوش‌گیری، باعث می‌شود زن احساس حمایت کند. پس، وقتی آن را بخواهد، یعنی مورد حمایت قرار نگرفته. مطمئناً اگر مرد پیش‌قدم شود، بسیار رمانتیک‌تر است، ولی اگر فراموش کرد، بهتر است زن به جای رنجیدن آن را از او بخواهد.

دکتر جان گری ادامه می‌دهد: «... اولین باری که بونی خواست به آغوشش بگیرم به یاد می‌آورم. این کار نقطه عطفی در رابطه مان بود. بونی به جای این که از در آغوش گرفته نشدن برنجد، از من درخواست کرد این کار را انجام دهم. درخواست او برایم همچون هدیه‌ای از عشق بود. بونی این را فهمید. او متوجه شد

بهترین راه برای دوست داشتنم این است که به من کمک کند در دوست داشتنش موفق باشم. همسرم پی به مهارت پیش رفته‌ای برد که برای حفظ رابطه‌مان بسیار مهم است.

...آن روز در اتاق مطالعه ایستاده بودم و او نداهایی از روی خستگی زیاد در می‌آورد. خوشبختانه کاملاً متوجه حرفش شدم و فهمیدم منظوری ندارد جز این که می‌خواهد در آغوشش بگیرم. پس، به جای دفاع از خود با تأکید گفتم: «بیا عزیزم، بیا در آغوشم.»^۱

سفارش غذا

آئین کوچک دیگر در هنگام صرف غذا در بیرون از خانه این است که شوهر از همسرش بپرسد چه میل دارد و سپس وقتی پیشخدمت می‌آید خودش سفارش غذا را بدهد. اگرچه این کار همیشه لازم نیست، ولی وقتی مرد سفارش غذا را می‌دهد، شام شام مخصوص خواهد بود. زن عملاً این پیام را دریافت می‌کند که شوهرش متوجه اوست، سلیقه‌اش را می‌شناسد و به او اهمیت می‌دهد. وقتی مرد برای زن سفارش غذا می‌دهد، معنایش این نیست که زن نمی‌تواند، بلکه این کار آئین عشق‌بازی کوچکی است که از طرف مرد می‌گوید: «این همه برای من و بقیه زحمت می‌کشی، پس بگذار من این کار کوچک را برایت انجام دهم.»

راه دیگر برای خلق فضای رمانتیک در رستوران این است که شوهر غذای مورد علاقه همسرش را سفارش دهد. به این طریق، زن بیشتر حس می‌کند مورد توجه است و نیازهایش درک می‌شوند.

۱- چند سال قبل معشوقی داشتم که عادت داشت هر وقت وارد خانه‌اش می‌شدم او را ببوسم. اگر روزی فراموش می‌کردم یا دستانم پُر بود، بعد از اینکه وسایلم را از من می‌گرفت و کناری می‌گذاشت با صدایی دوستداشتنی می‌گفت: «بوسمو بده!» با این لطافت شیرین هم مرا متوجه کار فراموش شده‌ام می‌کرد و هم تلویحاً می‌گفت که یک بوس او پیش من جا مانده و باید هرچه زودتر آن را به او برگردانم! هر دو از این شوخی عاشقانه لذت می‌بردیم و اوقاتمان شیرین می‌شد.

البته توجه کنید که عکس این رابطه درست نیست. اگر زن برای شوهرش سفارش غذا بدهد، شوهر احساس خوبی نخواهد کرد و ممکن است فکر کند همسرش از او پرستاری می‌کند. این عمل به هیچ وجه رمانتیک نیست. بنابراین، آن عمل مرد که برای زن رمانتیک است، شاید اگر زن انجام دهد، برای مرد اصلاً رمانتیک نباشد.

دوره جنسی زنان؛ نکته‌ای که نباید مردان فراموشش کنند!

آنچه که متأسفانه برخی مردان هرگز نمی‌آموزند و یا آموخته و در لابلای زندگی روزمره فراموشش می‌کنند حالات و نیازهای عاطفی زنان در دوره‌ی جنسی است. گذشته از روزهایی که پررود بوده، خلق و خوی آنها دستخوش تغییرات فراوان می‌شود (حساس می‌شوند، پرخاشجو می‌شوند، گریان می‌شوند، منزوی می‌شوند و...) در جریان ۲۸ روزه‌ی دوره جنسی نیز خلق و خوی متغیری خواهند داشت. مردان در طول ماه به جز روزهایی که نیاز جنسی در خود احساس می‌کنند در بقیه ایام تغییرات رفتاری و فیزیولوژیکی در بدنشان رخ نمی‌دهد. در حالیکه زنان مرتباً با تغییرات هورمون و تغییر نوع هورمونهای جنسی دست به گریبانند. در نیمه‌ی اول دوره‌ی جنسی‌شان هورمون مغزی LH و هورمون تخمدانی استروژن در سطح بالاتری بوده و موجب حالات خاص خود می‌شوند. در روزهای ۱۲ تا ۱۴ ناگهان میزان LH فوران کرده، استروژن کم می‌شود و هورمون دیگری به نام پروژسترون جای آن را می‌گیرد. همین فوران هورمونی تغییرات رفتاری و نیازهای متفاوت جنسی را به همراه خواهد داشت. از روز پانزدهم به بعد هورمون مغزی FSH از مغز ترشح می‌شود و همراه پروژسترون موجبات تمایلات جنسی را در زن مهیا می‌کند. ملاحظه می‌نمایید که چنین تغییرات شدید و کوتاه مدت در بدن یک فرد می‌تواند تا چه حد مؤثر باشد و تا چه حد مهم است یک مرد مدبر چنین تغییراتی را بشناسد.

نوسانات ماهانه ی هورمون‌ها می‌تواند باعث افسردگی، خوشحالی، خستگی یا پرنرژی بودن، بی‌علاقگی به سکس و یا شهوتی شدن زن شود. اما اگر شما

بتوانید این تغییرات را پیش‌بینی کنید، می‌توانید از لحظه‌های خوب بهترین استفاده را برده و این زمان را طولانی‌تر نمایید.

آنچه در ادامه می‌خوانید، چرخه‌ی خصوصیات روحی و روانی خانم‌ها را از روز ۱ تا ۲۸ می‌باشد که سعی شده راهبردها و متدهایی برای کنترل و تنظیم رفتارها معرفی گردد که مخاطب آن خانم‌ها هستند:

روزهای یکم تا هفتم

هفته‌ی بدی است برای بدنتان: روز اول قاعدگیتان شروع شده و به همراه خود حالات بدی مثل کلافگی، کج خلقی، استرس و اسهال آورده است. (به خاطر بالا رفتن میزان پروستاگلاندین، ماده‌ی شیمیایی که باعث تحریک روده شده و باعث اسهالهای خفیف می‌گردد.) افرادی که مبتلا به آسم یا میگرن هستند، بیماریشان در این دوره تشدید می‌شود.

هفته‌ی خوبی است برای مغزتان: همینطور که به روز ششم نزدیک می‌شوید، وارد یک مرحله‌ی رشد فولیکول در تخمدانهایتان می‌گردید. این زمان دوران آرامی است که تخمک‌ها رشد کرده و آماده می‌شوند که از تخمدان بیرون بیایند. برای کارهایی که نیاز به خلاقیت و ابتکار دارد، دورانی فوق العاده است. رابطه‌ی جنسی در این دوره دلچسب‌تان نیست. زیرا میزان کم استروژن در خونتان باعث می‌شود که دیرتر تحریک شوید. به همین خاطر باید از همسرتان بخواهید کمی صبور باشد.

روزهای هشتم تا چهاردهم

هفته‌ی خوبی است برای بچه‌دار شدن: همینطور که بدنتان خود را برای تخمک‌گذاری در روز ۱۴ آماده می‌کند، میزان استروژن کم کم افزایش می‌یابد. علائمی که به شما کمک می‌کند تا بفهمید تخمک‌گذاری انجام شده است یا خیر و قدرت باروری دارید عبارتند از: تغییر رنگ مایع تخلیه شده از مهبل (از زرد مایل به سفید تا کاملاً شفاف). البته در بعضی زن‌ها لکه‌بینی و دل درد هم اتفاق می‌افتد.

هفته ی خوبی است برای خُلقتان: استروژن در ابتدا به صورت یکنواخت افزایش می‌یابد، اما بعد سرعت می‌گیرد و در روز ۱۴ (تخمک گذاری) به تعادل می‌رسد. از این رو حال و حوصله پیدا می‌کنید و اعصابتان راحت است. میل به عشقبازی دارید و رفتارهای رومانتیک همسرتان اغنایتان می‌سازد. رابطه ی جنسی در این هفته بسیار لذت‌بخش و راضی‌کننده خواهد بود و اُرگاسم بهتری خواهید داشت. همسرتان نیز همراه شما در این دوران لذت زیادی خواهد برد.

روزهای پانزدهم تا بیست‌ویکم

هفته ی بدی است برای پوستتان: پوشش رحم دوباره در حال پرخون شدن است و ممکن است در این دوره جوش و لک روی پوستتان مشاهده کنید. در چنین وضعیتی می‌توانید با یک متخصص پوست مشورت نمایید. احتمالاً متخصص مربوطه برایتان آنتی بیوتیک برای مصرف یک هفته تجویز خواهد کرد.

هفته ی خوبی است برای اعتماد به نفس‌تان: به اواسط این هفته که می‌رسید، میزان پروژسترون حسابی رو به افزایش رفته که باعث یک خوشحالی و خوشبینی ناگهانی در شما می‌شود. مهربان‌تر می‌شوید و رفتارهای همسر و بچه‌هایتان برایتان تحمل‌پذیرتر می‌شود. احساس می‌کنید بیشتر دوستشان دارید و از هم‌آغوشی همسرتان لذت روحی می‌برید. در ارتباطات اجتماعی به راحتی وارد شده و با اعتماد به نفس می‌شوید. تا می‌توانید از این دوران لذت ببرید.

روزهای بیست‌ودوم تا بیست‌وهشتم

هفته ی بدی است برای PMS (علائم قبل از قاعدگی): میزان پروژسترون به بالاترین حد خود رسیده و نشانه‌ای است برای اینکه شما به دوره قبل از قاعدگی وارد شده‌اید. البته ممکن است هیچگونه علائمی نداشته باشید و یا فقط بعضی از آنها را در خود مشاهده کنید. در این هفته مقدار اندکی هورمون مردانه تستوسترون از غدد فوق کلیوی شما ترشح می‌شود که ممکن است با علائمی مثل

زیاد شدن موی صورت یا تند شدن بوی عرق بدن مواجه شوید. نگران نباشید. این علائم گذراست. به زندگی عادی خود ادامه داده و از استرس دوری نمایید.

هفته ی بدی است برای روحیه تان: ممکن است در این دوران احساس افسردگی کنید. اما اشتهایتان بسیار بالا خواهد رفت و ممکن است برای رفع این گرفتگی و افسردگی زیادتر از معمول غذا بخورید. پس بهتر است از غذاهایی استفاده کنید که حال شما را هم بهتر کنند. مثل غذاهای پروتئینی سبک که باعث بالا بردن روحیه می شوند. اگر احساس نفخ داشتید از غذاهای پُر پروتئین، کم کربوهیدرات و کم نمک استفاده کنید. هم حالت نفخ را از بین خواهد برد و هم به تقویت روحیه ی شما کمک می کند. نگران چاق شدن هم نباشید، به خاطر بالاتر بودن درجه حرارت بدن کالری بیشتری خواهید سوزاند. اما از مصرف ویتامینهای گروه B اجتناب نکنید که بسیار برایتان مفید خواهد بود.

لباس راحت بپوشید. بیشتر بخوابید. بار سنگین بلند نکنید. به همسرتان بگویید به پیروید نزدیک می شوید تا در کارها کمکتان کند و در نهایت با دید مثبت به پدیده ی پیروید نگاه کنید. باور کنید این بهترین فرآیندی است که در بدن زنان رخ می دهد تا همیشه تازه و با طراوت باقی بمانند. به قول مادر بزرگم: «وقتی زنی دشتان (مترادف فارسی پیروید که قدیمی ترها می گفتند و امروز متأسفانه فراموش شده) می شه، انگاه آب حوض رو خالی کردی و دوباره با آب تمیز پرش کردی... تازه میشه آدم»

فصل چهاردهم

اخلاق جنسی

قصد دارم فصل پایانی این جلد از کتاب را اختصاص دهم به پدیده‌ی رفتار جنسی اخلاق‌گرا و بواسطه برخی شنیده‌ها و تجربیاتم نکاتی را در این خصوص متذکر شوم.

زیباترین تعبیری که در مورد ازدواج شنیده‌ام، نامی است که شهید دکتر سعید پاکنژاد برای کتابش انتخاب کرده است: «ازدواج مکتب انسان‌سازی». بیایید اینگونه به رابطه‌ی جنسی و ازدواج نگاه کنیم و در این فصل از کتاب نیز مانند فصل نخست، چشم‌ها را بشوییم و طوری دیگر ببینیم.

تردیدی نیست که ازدواج در نگاه همه ادیان و مکاتب دینی و حتی در جوامع لائیک، راهی است برای مهار و هدفمند کردن نیازهای جنسی و تولید نسل‌های پاک و ریشه‌دار. از این رو یکی از اصلی‌ترین مقوله‌های تاریخ تمدن بشری به آیین‌ها و رسومات ازدواج پرداخته و حد و حدود ارتباط مردان و زنان را در جامعه مشخص کرده است. این حدود شاید با هم اختلاف زیادی داشته باشند، اما هدف همه‌ی آنها رعایت اخلاق جنسی است.

رعایت مفهوم اخلاق جنسی در سطح جامعه برای همگان ملموس و قابل درک است. اما شاید کمتر کسی به تسری اخلاق در حریم خلوت خانواده پی برده و لزوم

رعایت اخلاقیات را در روند عشق‌بازی با همسرش احساس کرده باشد. نظافت زوجین، استفاده از کلام پاک، عدم سوء رفتار و سوءاستفاده از همسر، دوری از عُجب و غرور، پاکی اندیشه، حیاورزی، پوشیدگی و دوری از حرکات و عادات غیراخلاقی و حتی انجام عشوه‌های زنانه‌ی زن (که بیرون از حریم خانواده ناپسند و حرام بوده، ولی در چهارچوب خانواده در روایات اسلامی بدان توصیه شده است) کمترین مواردی هستند که زوجین باید بدانها عمل کرده، و به صرف اینکه طرف مقابل همسرشان است به خود اجازه ندهند که در حریم خانواده به عقده‌گشایی بپردازند.^۱

یکی از ظلم‌هایی که ما به عنوان مسلمان بر دین خود روا داشته‌ایم آن است که توصیه‌های دینی خود را ندانسته یا بدانها پایند نیستیم و سُوگَمَندانه برای علاج دردهای خود به سراغ نسخه‌های غربی می‌رویم، که عموماً چندان به کار فرهنگ و عُرف و عادات ما نیامده، با حیای شرقی سازگار نیستند. از جمله این نسخه‌ها، راهکارهای روانشناسی جنسی هستند که از غرب و شرق وارد ایران شده و تبلیغ می‌شوند. آفتی که من نیز در این کتاب بارها بدان دچار شده‌ام و چاره‌ای از آن نداشتم. در حالیکه در تعالیم دینی ما بسیار توصیه‌های کاربردی در جهت بهبود روابط زناشویی موجود است که می‌توانند ضامن سلامت روح و جسم زوجین باشند. دین اسلام به عنوان دین خاتم، برای خصوصی‌ترین لحظات فردی انسانها نیز تعالیمی دارد که ضامن سلامت جسمی و روحی فرد بوده، منطبق با نیازهای فطری اویند. از جمله این تعالیم و روایات، توصیه‌های بسیار دقیق و فراوان در خصوص

۱- دیده و شنیده‌ام که برخی مردان و زنان، بسیاری از کارها را که در حریم جامعه نمی‌توانند انجام دهند، متأسفانه به تقلید از فیلمهای سکسی غربی، در حریم خانواده خود انجام می‌دهند. سکس کثیف (ادرار خواهی، ناسزاخواهی، زخم‌خواهی و...) استفاده از کلمات رکیک، برهنه‌گردی در خانه، تمایل به دیدن فیلمهای پُرنو و اجبار همسر برای همراهی در دیدن این تصاویر، مقایسه همسر خود با ستارگان فیلمهای پُرنو، خودارضایی در کنار همسر با نگاه کردن به بدن او و تظاهر به تجاوز به عُنُف به همسر خود و... از جمله‌ی این حریم‌شکنی‌ها و عقده‌گشایی‌هاست. البته نباید بازیهای جنسی را با اعمال غیراخلاقی جنسی خلط نمود. این دو مقوله کاملاً از هم جدا بوده و اصولاً بازیهای جنسی جزئی از رابطه‌ی جنسی عاشقانه محسوب می‌شود که در جلد دوم همین کتاب مفصل به آنها خواهیم پرداخت.

روابط زوجین با تأکید بر رعایت حقوق زن و مرد در این روابط است که در وسع خود می‌کوشم برخی از آنها را یادآور شوم.

آمادگی برای عشقبازی «در هر لحظه»

در خصوص رعایت حق شوهر از پیامبر اکرم (ص) روایت است که فرموده‌اند زن در هر لحظه باید برای کامروا کردن همسرش آماده بوده و از آن اکراه نداشته باشد. جالب آن است که در روایت کلمه «هر لحظه» تأکید شده است. لازم به گفتن نیست چنین رویکردی در رفتار زن و تعامل خانواده تا چه اندازه در حفظ مرد و پابندی او به چهارچوب خانواده مؤثر خواهد بود و موجب رضایت و دلگرمی مرد به همسرش خواهد شد. چنانکه باز از پیامبر اکرم (ص) روایت شده که فرمودند: «اگر زنی مشغول نماز است و همسرش از او مطالبه می‌نماید، نباید نمازش را طولانی نماید و لازم است زودتر نماز را سلام دهد.»

مهربانی زن به مرد

روایت از امام کاظم (ع) است که فرمودند: «زن بدزبان و پرخاشگر که بر سر هر امری با شوی خویش به تندی و بدزبانی سخن می‌گوید، در معصیت است تا آن زمان که شوهرش را از خود راضی کند.» و امام صادق (ع) فرمودند: «خوشبخت زنی که به شوی خود احترام می‌کند و او را آزار نمی‌دهد و اکرام می‌کند و وقتی شوهر از وی مطالبه کرد نهی نمی‌کند... خوشا زنی که وقتی شوهرش به خانه می‌آید به استقبال او می‌رود و از او پذیرایی می‌کند» بدیهی است چنین زنی همیشه مقبول شوهر خود بوده و این مقبولیت را به خلوت خود با شوهرش می‌برد.

آراستگی ظاهر

اسلام ضمن آنکه بسیار تأکید دارد زن خود را برای شوهر خود بیاراید و از بهترین عطرها در کنار همسرش استفاده نماید، با این همه آرایش را مخصوص زنان نمی‌داند و به هر دو طرف یعنی هم زن و هم مرد دستور داده است که خود را

برای همسرشان آرایش کنند. همانطور که «ابن عباس» مفسر پرورش یافته در مکتب اهل بیت می گوید « من خودم را برای همسرم آرایش می کنم زیرا خداوند فرموده است : زنان را مانند وظایفشان حقوقی شایسته است.^۱»

البته حتماً توجه دارید که مردان نباید خود را مثل زنهای آرایش کنند! (چیزی که متأسفانه ظاهراً در جامعه ی امروز ایران برداشت اشتباه از آن شده است). بلکه آنها آرایش مخصوص خودشان را دارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی با بیانی زیبا، تفاوت آرایش زنانه را با آرایش مردانه مشخص کرده اند. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «آرایش زنان باید بگونه ای باشد که رنگ آن آشکار و بوی آن نهان (خفیف) باشد ولی آرایش مردان باید بگونه ای باشد که بوی آن آشکار و رنگ آن نهان باشد.^۲» یعنی اگر زنان از مواد خوشبو کننده استفاده می کنند نباید به حدی باشد که جلب توجه کند و مردان نیز اگر از مواد رنگی استفاده می کنند باید به حدی باشد که به چشم نیاید. در روایت داریم که پیامبر اکرم (ص) هزینه عطرشان بسیار قابل توجه بوده و گاهی از هزینه پوشاکشان نیز بیشتر بوده است.

فراموش نکنیم که خداوند متعال زنان را بیشتر از مردان زیباپسند و نظافت دوست خلق کرده است. حضرت علی (ع) فرموده اند : «همت و کوشش زنان متوجه زینت دادن زندگی دنیا است از این رو زنان در مورد نظافت محتاج به سفارش زیاد نیستند، ولی مردها به خاطر اینکه همتشان مشغولیت به مبارزه با مشکلات زندگی و کسب و کار است کمتر به نظافت اهمیت می دهند و نیاز به سفارش دارند.»

طبیعی است که مرد بعد از تلاش یک روزه در بیرون از خانه لباس و بدنش کثیف شود و در اثر عرق کردن و یا تماس با مواد بدبو، بدن و لباسش بوی بدی

۱- سوره مبارکه ی بقره/ آیه ی ۲۲۸

۲- لازم است نکته ای را در مورد مواد آرایشی تذکر بدهم تا حدیث شریف را بهتر درک کنید. کلاً مواد آرایشی دو نوع هستند: مواد آرایشی معطر و مواد آرایشی رنگی (در قدیم شامل سُرخاب، سُرْمه، و سِمه، خال، خط، حنا و... در دوران معاصر رژلب، رژگونه، ریمیل و...).

بگیرد. در این موارد کمترین حق زن آن است که مرد قبل تمایل به او خود را تمیز و معطر گرداند. مرد وظیفه دارد اگر در محل کارش امکان دارد در همان محل کار و اگر امکان ندارد به محض رسیدن به خانه سریع اقدام به تمیز کردن خود و لباسش بکند که مبادا کثیفی تن و یا بوی لباسش باعث انزجار همسرش شود. این کار مرد یک نوع احترام به همسرش محسوب شده، به این معناست که «تو این قدر برای من مهم هستی که من به خودم اجازه نمی‌دهم که با بدن کثیف و بد بو نزد تو بیایم. هر چند از کار روزانه کاملاً خسته‌ام اما بخاطر تو به محض ورود به خانه، حمام می‌روم و خودم را آماده ملاقات با تو می‌کنم.»

آماده شدن مرد برای حضور در نزد همسرش، از سیره اهل بیت است. «حسن بن جهم» نقل می‌کند که: «علی^(ع) را دیدم که موهایش را رنگ کرده بود. گفتم فدایت شوم شما هم موی سرتان را رنگ می‌کنید. حضرت جواب دادند: بله تمیزی و آمادگی مردها به عفت زن‌ها اضافه می‌کند. در طول تاریخ زنانی بودند که عفت را رها کردند چون شوهرانشان تمیزی را رها کرده بودند. آن وقت که سر و وضعت آماده نیست تصور کن بین اگر همسرت را در آن حال ببینی آیا خوشت می‌آید؟ جواب دادم: نه. امام ادامه دادند: او نیز مثل تو است. و سپس گفتند: نظافت‌گری و استعمال بوی خوش از اخلاق پیامبران است.»

مقاربت در دوران قاعدگی

از جمله مسائلی که در چهارچوب اخلاق جنسی بدان پرداخته شده جماع در زمان قاعدگی زن است. عموم زنان و مردان فی نفسه از این کار اکراه داشته به آن نزدیک نمی‌شوند. اما کم نیستند کسانی که در این ایام به شکل بیمارگونه‌ای در خود احساس میل جنسی می‌کنند. این افراد در هر دو جنس قرار می‌گیرند. برخی زنان که میل به خشونت جنسی دارند برای جماع در این ایام اصرار می‌ورزند و برخی مردان نیز به علت حرارت زیاد مهبل در زمان قاعدگی، به آن تمایل دارند. در هر حال هم به لحاظ دینی و هم به لحاظ طبی این عمل مزموم شمرده شده است. در برخی کتب آسمانی مانند تورات اصولاً مجازات‌های سنگینی برای

مردان و زنانی که در دوره قاعدگی جماع می کنند در نظر گرفته شده است. حتی در گذشته یهودیان زنانی را که قاعده می شدند از شهر می راندند و آنها نجس می شمردند.

از منظر پزشکی نیز پیداست که چنین کاری تا چه اندازه هر دو طرف را در معرض امراض خونی و عفونی قرار داده، تا چه اندازه آنها را در ابتلا به بیماریهای مقاربتی مستعد خواهد نمود.

در فصل چهارم کتاب «حلیه المتقین» در بیان آداب زفاف و مجامعت آمده است: «بدان که جماع کردن در فرج زن در وقتی که حایض باشد یا با خون نفاس باشد حرام است و تمتع بردن از مابین ناف تا زانوی ایشان نیز مکروه است و بعد از پاک شدن و پیش از غسل کردن، نیز بعضی جماع کردن را حرام می دانند و احتیاط آن است که اجتناب کنند. مگر آنکه ضرورتی باشد. در این صورت مرد امر کند زن را که فرج را بشوید و بعد با او مقاربت کند. و زن مستحاضه اگر غسل و سایر اعمالی که او را می باید کرد، بجا آورد با او جماع می توان کرد و وَطِی دُبُر زن (جماع از مخرج) خلافست، و بعضی حرام می دانند و اکثر علماء مکروه می دانند و احتیاط آن است که اجتناب کنند.»

مقاربت در دوران حاملگی

در بیشتر موارد، لذت بردن زوجین از روابط جنسی در طول بارداری، بی خطر است.^۱ جنین به دور از هر خطری در داخل محفظه ای از مایع در درون رحم قرار گرفته است و حتی دخول عمقی هم به آن آسیبی نمی رساند. با وجود این، در صورتی که قبلاً دچار سقط یا زایمان زودرس شده اید و یا اگر به خاطر جفت پایین (حالتی که جفت، تمام یا قسمتی از گردن رحم را می پوشاند) دچار خونریزی بوده اید،

۱- مگر آنکه جفت در قسمت پایین رحم تشکیل شده و کیسه ای آب جنین درست در بالای دهانه ی رحم (سرویکس) قرار داشته باشد. در این صورت جماع می تواند باعث فشار به سرویکس و بروز خونریزی و احياناً سقط شود.

توصیه می‌شود که در دوران بارداری از مقاربت پرهیز کنید. بزرگی شکم یا دردناکی پستانها هم ممکن است مشکل ساز شود.

اما چنانچه از لحاظ پزشکی منعی برای نزدیکی نداشتید، بهتر است وضعیتهای مختلف قرارگیری را امتحان نمایید تا بتوانید وضعیت راحت و آسوده‌ای را برای مقاربت پیدا کنید (در جلد دوم این کتاب مفصلاً به شیوه‌ها ایمن مقاربت در دوران بارداری اشاره خواهد شد).

در واقع بنا بر یافته‌های «Johnson و Masters (1998)» در مدت حاملگی و پس از زایمان (بعد از بهبود زخم‌ها) دلیلی برای عدم روابط جنسی وجود ندارد و حتی بین ۳ تا ۶ ماهگی بارداری بسیاری از زنان خواست تمایل جنسی شان افزایش می‌یابد و ارضاء جنسی شدیدتری را نیز تجربه می‌کنند. اما در سه ماه آخر حاملگی تمایل جنسی کم می‌شود. اگر احتمال سقط جنین وجود نداشته باشد، زن تا چند هفته قبل از وضع حمل هم می‌تواند روابط جنسی داشته باشد. البته خانم «آنی هوپرز» سکسولوژیست دانشگاه پنسیلوانیا، معتقد است برخی زنان علی‌رغم میل جنسی، ممکن است در زمان بارداری به ارگاسم نرسند و مردان نباید اصرار داشته باشند که در این ایام زن را ارضاء نمایند.

سکس‌دهانی و «مغازله» (مالش دستگاه تناسلی طرف مقابل با دست)، روشهای دیگری هستند که می‌توان از آنها لذت برد. البته هر دو طرف ممکن است به خاطر بارداری دچار کاهش میل جنسی شوند. این امر کاملاً طبیعی است. سعی کنید که حتماً با همسران بی‌پرده درباره احساسات و نیازهای خود صحبت کنید.

بیماریهای زنان و رابطه‌ی جنسی

برخی از زنان، یک یا دو بار در هفته یا حتی کمتر، نیاز به مقاربت را در خود احساس می‌کنند. درحالیکه برخی دیگر، هر روز چنین نیازی را در خود می‌بینند. میل جنسی که در این حدود باشد، طبیعی است. در غیر این صورت ممکن است علت کاهش میل جنسی، مشکل جسمانی مثلاً وجود عفونت باشد.

اکثر زنان به خصوص بعد از سن ۳۰ سالگی متناوباً به انواع عفونتهای دستگاه تناسلی دچار می شوند که عموماً عفونتهای قارچی است. این عفونتها با بوی نامطبوع و ترشحات آزاردهنده همراه است که جداً زن را از لحاظ جنسی منزوی می کنند. خجالت، احساس عدم جذابیت، ترس از طرد شدن از سوی مرد و... از جمله عواملی هستند که زنان را در پاسخدهی به نیاز جنسی همسرشان دچار تردید جدی می کنند. توصیه‌ی من به مردان اخلاق‌گرا آن است که این دلوپسی‌ها را در همسرشان جدی گرفته، بدون گله و غر زدن و یا سرزنش، که همگی موجبات سرخوردگی بیشتر زن را مهیا می کنند، چند روزی را تا بهبودی همسر خود تحمل کرده، در این ایام به هم آغوشی و محبت و نوازش اکتفا کنند. خواهید دید که چنین مهربانی‌ای از نگاه همسرتان پنهان نخواهد ماند.

وَطی دردناک؛ احساس درد در زمان نزدیکی

بعضی از زنان به خصوص نوجروسان، در زمان دخول احساس درد می کنند. برای برخی از زنان این درد موقتی بوده، به تدریج مهبل شکل و اندازه آلت تناسلی شوهر را به خود گرفته، درد برطرف خواهد شد. اما در بعضی از زنان درد تبدیل به یک کابوس جنسی می شود. نخستین علت را می توان در عدم تحریک جنسی جستجو کرد. به بیان دیگر مرد وظیفه‌ی خود را به درستی انجام نداده و پیش از دخول مراحل تحریک و پیش نوازی را کامل نکرده است. زمانی که بدن زن از نظر جنسی آماده بوده، غدد موکوسی ترشحات لزج خود را در محیط رها نموده باشند، دیواره‌های واژن از جهات مختلف کش آمده، بزرگتر می گردند. در این هنگام دخول به آرامی و نرمی میسر خواهد شد. در اینجا نیز باز نقش شوهر پررنگ خواهد بود. چنانچه همسران از درد جنسی رنج می برد، از مؤاخذه، مقایسه‌ی او با دیگر زنان، تندخویی، لجاج در دخول و... بپرهیزید و سعی در ریشه‌یابی علت درد نمایید. اگر موقتی و بواسطه‌ی لاغری و تنگی مهبل است که با ملاحظت و صرف وقت آن را مرتفع سازید. اگر نیاز به درمان با پروتز دارد، او را تشویق به این کار کنید و در سیر درمان یاورش باشید. اگر هم این تنگی ریشه در ترس و استرسهای دخترانه دارد باز

تلاش کنید با عشق بازی و ایجاد حال و هوایی رومانتیک اعتماد او را جلب کرده، مشکل را رفع نمایید.

انحرافات جنسی - اخلاقی

یکی از اصلی‌ترین اموری که موجبات قطع رابطه‌ی جنسی شما و همسرتان را مهیا می‌کند، انجام برخی کارهاست که شائبه‌ی انحراف جنسی یا عقده‌های جنسی به آنها وارد است. کم نبوده مواردی را که از مراجعین خود شنیده‌ام و متعجب مانده‌ام که چه توصیه‌ای به آن زوج بنمایم.

مثلاً از خانمی شنیدم که همسرش به دیدن فیلمها و تصاویر پرنوگرافی عادت و علاقه‌ای شدید دارد و در حضور او مبادرت به این کار می‌کند و وقتی در اثر این تصاویر تحریک شده، اجتناب همسرش را برای عشقبازی می‌بیند، اقدام به خودارضایی و استمناء کرده، به قول خودش «تنهایی می‌رود!!». آن زن به این واسطه جداً از رابطه‌ی جنسی منزجر شده بود و علی‌رغم علاقه‌اش به شوهر، برای شرکت در عشقبازی احساس حقارت می‌نمود.

در موردی دیگر از این دست شنیدیم که مردی با تحصیلات پزشکی (جراح) بعد از اینکه همسرش را به ارگاسم می‌رساند - آن هم عمدتاً با کمک دست - در بالای سر او می‌ایستد و با نگاه کردن به بدن همسر مبادرت به خودارضایی می‌کند. همسر این مرد که او نیز پزشک بود با چنان نفرتی از این رابطه و اعمال سخن می‌گفت که متحیر شدم چرا هنوز آن مرد را تحمل می‌کند و تا به حال ترکش نکرده است.

مورد دیگر مردی ادعا می‌کرد که همسرش مایل است درست در لحظه‌ای که به ارگاسم می‌رسد ادرار کند. این مرد بیان می‌نمود که در روزهای نخست بعد از ازدواج چندان واکنش بدی نسبت به این عمل زنش نداشته و برای اینکه زن راحت باشد عموماً در حمام عشقبازی می‌کردند. اما به تدریج این موضوع به کابوس مرد تبدیل شده است. به قول خودش هیچ خاطره‌ای از رابطه‌ی جنسی با همسرش ندارد مگر آنکه آلوده به بوی ادرار باشد!

چندین مورد نیز گزارش داشتیم از مرد یا زنی که در ضمن رابطه‌ی جنسی تمایل به گفتن کلمات کثیف داشته‌اند. البته این امر تا حدودی طبیعی و برای برخی (به خصوص زنان) تحریک کننده است. اما افراط در این امر موجبات دلخوری طرف مقابل را به همراه خواهد داشت.

یک مورد نیز شکایت زنی بود از شوهرش که در میان عمل نزدیکی در گوش او نجوا می‌کرد که «... فکر کن الان آقای فلانی داره باهات این کارو می‌کنه و من دارم از لای در نگاه می‌کنم...» و از تجسم تجاوز به همسرش توسط یک فرد آشنا، لذت می‌برد!! آنوقت همین فرد بیرون از رختخواب و در حوزه‌ی جامعه به شدت بر رفت و آمد و ارتباطات همسرش سختگیر و متعصب بود.

ملاحظه می‌نمایید که چه بسا زوجهایی که با رفتار و چهره‌ی طبیعی از کنار ما می‌گذرند ولی در خلوتشان کوهی از مشکلات ریز و درشت دارند. مشکلاتی که برخی از آنها به عقده‌های کودکی و نوجوانی، برخی به انحرافات جنسی زمان تجرد و برخی به کج‌فهمی و نادانی باز می‌گردند و برای درمان آنها نیاز به مشاوره روان‌شناسی و حتی دارودرمانی است.

در مورد اینکه انحراف جنسی چیست و منحرف جنسی کیست در کشورهای غربی تحقیقات و پژوهشهای بسیاری صورت گرفته است و نتایج این پژوهشها در محافل علمی و رسانه‌های غربی به طور گسترده‌ای مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. اما متأسفانه در ایران به خاطر پیشینه تاریخی و فرهنگی و ممنوعیت‌های مذهبی و شرعی، عرصه جنسیت و رفتار جنسی به صورت یک تابو درآمده است که صحبت کردن و نوشتن در مورد آن کار چندان ساده‌ای نیست.

الف) روابط جنسی

۱- تعریف اخلاقی: علاقه دو جنس مخالف به یکدیگر بر طبق اصول و موازین صحیح اجتماعی و بر اساس سن، نژاد، طبقه اجتماعی، تحصیلات با هدف ازدواج.

۲- تعریف علمی: علاقه جنسی دو جنس مخالف به یکدیگر بدون اینکه این علاقه با هیچ گونه خصوصیات غیرعادی و ناموزون همراه بوده، که می تواند هدفمند (ازدواج) یا آزاد باشد.

ب- انحراف جنسی از دیدگاه های مختلف

فروید، روانشناس معروف و صاحب تئوری جهان، انحراف جنسی را عملی می داند که به منظور ارضای میل جنسی انجام می گیرد اما هدف از آن عمل تولیدمثل و تناسل نیست.

ولی روانشناسان دیگر با انتقاد از این تعریف می گویند تعریف مذکور بسیار وسیع بوده و بسیاری از افراد را که منحرف نیستند نیز در بر می گیرد. آنها اعتقاد دارند انحراف جنسی عبارتست از عملی که به منظور ارضای تمایلات جنسی انجام می گیرد ولی عمل مذکور برخلاف عُرْف بوده و اکثریت مردم به انجام آن عمل تمایل ندارند و منحرف جنسی به آن عمل انحرافی اعتیاد پیدا می کند.

در واقع می توان گفت: منحرف جنسی شخصی است که تحت تاثیر بدآموزیهای محیط قرار گرفته، بدون اینکه هدف تولیدمثل داشته باشند و بدون توجه به هنجارهای موجود به اعمالی دست می زنند که یک نوع عمل جنسی غیرمتعارف است. به بیان دیگر هر گاه عمل جنسی از معیار و مقیاس عادی خارج شود اصطلاح انحراف جنسی مطرح است.

به طور کلی روانشناسان برای منحرفین جنسی ویژگی یکسانی را بر شمرده اند که عبارتند از:

۱- منحرفین جنسی اشخاصی هستند که هدف آنها از زندگی جنسی بهره برداری و احساس لذت مانند افراد عادی نیست و لذت جنسی آنها با سایر مردم تفاوت دارد.

۲- این اشخاص بعضاً دارای اختلالات و ناراحتیهای روانی هستند که حتی ممکن است این ناراحتیها چندان شدید و بارز هم نباشند.

۳- در ارتکاب انحرافات و جرائم جنسی به ندرت تابع اراده بوده و بیشتر تابع فعل و انفعالات شدید روانی هستند.

با توجه به مطالب فوق باید گفت، منحرفین جنسی نمونه‌ای از توده عظیمی از اشخاص هستند که دارای اعمال و رفتار و عادات ناموزون و غیرعادی بوده که در اجتماع هیچگاه شناخته نمی‌شوند و حتی ممکن است کاملاً متشخص و موجه باشند.

بیشتر انحرافات و جرائم جنسی به مردها نسبت داده شده است و دانشمندان معتقدند آنقدر که مردها مرتکب این انحرافات و جرائم می‌شوند، زنان کمتر دامن خود را به این اعمال می‌آلایند. دلیل این امر آنست که احساسات و سلوک جنسی زن و مرد کاملاً متفاوت بوده، زنان بهتر از مردان می‌توانند خود را کنترل و محافظت کنند. با این همه باید دانست که اگر زن مبتلا به انحرافات جنسی — به خصوص همجنس‌خواهی، همجنس‌بازی، روسپیگری، تنوع‌طلبی و... — باشد، اعمال و آثار انحرافی او فوق‌العاده از مردها شدیدتر و خطرناکتر است.

حال این سوال پیش می‌آید چه عاملی در به وجود آمدن انحراف جنسی مؤثر است و چه چیزی باعث به وجود آمدن آن می‌شود. بعضی عوامل بیولوژی را مرجع و منشا انحرافات جنسی دانسته، اعتقاد دارند که انحرافات جنسی نتیجه امراض روحی، التهابات مغزی و پسیکوباتی جنسی است. برخی دیگر انحراف جنسی را در اثر عوامل جسمانی قبل از بلوغ از قبیل اختلال در وظایف غدد جنسی می‌دانند.

عده‌ای انحرافات جنسی را اکتسابی و نتیجه عوامل خارجی و محیط دانسته، رسانه‌ها را در بروز آن مؤثر می‌دانند. فیلم‌های سینمایی با صحنه‌های جنسی، تصاویر پرنوگرافی در اینترنت و مجلات، سایتهای جنسی کودکان و ... از مهمترین عوامل بروز انحرافات جنسی همچون روسپیگری، کودک‌خواهی و همجنس‌بازی هستند.

البته بیشتر روانکاوان تأکید کرده‌اند که منشاء انحرافات جنسی عوامل اکتسابی هستند. بدین ترتیب که فرد در زمان نوجوانی و دوران بلوغ به رفتارهای جنسی

غیرعادی گرفتار می‌شود و به عللی آن را ادامه می‌دهد. فروید عقیده دارد عقده اودیپ منشاء بسیاری از انحرافات جنسی است.

انحرافات جنسی انواع گوناگون دارند ولی در اینجا با توجه به اهمیت آنها به چند مورد اشاره می‌کنیم.

فحشا: فحشا عبارتست از برآوردن خواهشهای جنسی فرد ثالث در برابر پول. اگرچه بکاربردن واژه‌ی فحشا ذهن را به سمت زنان معطوف می‌کند اما باید دانست که این امر خاص جنس مؤنث نبوده، فحشای مردان، کودکان و فحشای قانونی که توسط حکومت‌های ملی و محلی در بعضی کشورها پذیرفته شده، از انواع این معزل اجتماعی هستند.^۱ در این رابطه‌ی جنسی تنها انگیزه‌ی ارتباط دو جنس، پولی است که به توافق پرداخت می‌شود.

گرچه در جوامع امروزی، فحشا تنها در بین قشر فقیر جامعه دیده نمی‌شود و اصولاً زنان و مردان مرفه را نیز در بر می‌گیرد، اما روسپیان اساساً از طبقه‌ی اجتماعی فقیرتر برمی‌خیزند.

«پل.ج. گلداستن» انواع روسپیگری (در مورد زنان) را بر حسب زمان ارتکاب و زمینه شغلی طبقه بندی کرده است:

۱. **روспیگری موقتی:** بسیاری از زنان فقط به طور موقتی به روسپیگری اشتغال دارند و چند باری پیش از آنکه روسپیگری را برای مدتی طولانی یا برای همیشه ترک کنند به خودفروشی می‌پردازند.

۲. **روспیان اتفاقی:** کسانی هستند که غالباً در مقابل در اختیار گذاشتن خود پول قبول می‌کنند اما به طور نامنظم و برای کمک به درآمدشان از سایر منابع!

۳. **فاحشه‌ها:** کسانی‌اند که به طور منظم و مستمر به روسپیگری اشتغال داشته، منبع اصلی درآمدشان را روسپیگری تشکیل می‌دهد. که عبارتند از زنان خیابانی، زنان تلفنی، زنان خانگی، زنان فاحشه خانه.

۱- چندی قبل پلیس تهران اعلام کرد مرد جوانی را دستگیر نموده که بواسطه‌ی آنکه چهره‌اش برای زنان زیبا و جذاب بوده، در قبال دریافت پول، خود را در اختیار آنان قرار می‌داده و این عمل را نوعی شغل برای خود می‌دانسته و جالب آنکه برای یک شب همبصری نوبت‌های چند ماهه می‌داده است!!

آزار و استعمار جنسی زنان در محل کار: آزار جنسی در محل کار می‌تواند به عنوان استفاده از اقتدار شغلی یا قدرت به منظور تحمیل خواسته‌های جنسی تعریف شود و حتی ممکن است شکل‌های خشنی به خود بگیرد. مانند هنگامی که به یک کارمند زن گفته می‌شود که یا باید به یک برخورد جنسی رضایت دهد یا اخراج خواهد شد^۱. این موضوع در اکثر جوامع وجود دارد به گونه ای که از هر ده زن در انگلستان هفت زن در دوره زندگی شغلی خود به مدتی طولانی دچار آزار جنسی قرار گرفته است. البته این آزار جنسی تا اندازه‌ای زیرکانه است. برای مثال به زن فهمانده می‌شود که پذیرفتن خواهش‌های جنسی کارفرما، پادشهایی نیز به همراه خواهد آورد و یا عدم پذیرفتن این خواهش‌ها نوعی مجازات مانند جلوگیری از ترفیع یا اخراج را به دنبال خواهد داشت. تصمیم در مورد اینکه کجا و با چه کسی روابط جنسی داشته باشیم از اعمال کنترل بر زندگی خودمان است و آزار جنسی این حق انتخاب را سلب می‌کند.

سادیسیم: در محاوره عمومی اصطلاح سادیسیم به عنوان زجر و ظلم اطلاق می‌گردد. در جرم‌شناسی و روانشناسی، فردی که از راه آزار دادن شریک جنسی لذت برده و جنون آزار دارد سادیسیمی نامیده می‌شود. آزار ممکن است بدنی مانند گاز گرفتن، شلاق زدن، کتک زدن، زخمی نمودن و یا به صورت شفاهی مانند فحش دادن، تحقیر کردن و غیره می‌باشد.

مازوشیسم: حالتی است که شخص وقتی آزار می‌بیند لذت جنسی به او دست می‌دهد. فعالیت‌های مازوشیستی ممکن است به صورت خیال آزار دیدن و یا به صورت اعمال زجرآور مختلف از قبیل فرو کردن سنجاق و یا سوزن به بدن، سوزاندن دست با آتش، زخمی کردن بدن و مشاهده خون باشد و یا به صورت

۱- چندین مورد شنیده‌ام که کارفرما با گستاخی (به خاطر تکرارهای زیاد گستاخ شده‌اند) به زنان و دختران جوان جویای کار گفته‌اند که برای استخدام یا رسیدن به جایگاه شغلی خاص باید خود را تسلیم آنها نمایند. این پدیده در بین منشیان برخی دفاتر خصوصی، شرکتها، دواير فیلمسازی و معرفی مجری برای رسانه بسیار دیده و شنیده شده است. اما متأسفانه به واسطه هزار دلیل موجه و غیرموجه هیچ سند آماری مستندی برای این ادعا، در کشور وجود ندارد و تنها باید بر شنیده‌های چهل کلاغی استناد نمود!

شفاهی مانند فحش و تحقیر. گفتنی است که مازوشیسم در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

فتیشیسم یا بت پرستی جنسی: مبتلایان به انحراف جنسی بت پرستی به جای آنکه با جنس مخالف خود عشق ورزند و با خود او تماس عادی و طبیعی حاصل کند یکی از اعضای بدن مانند مو، گوش، دست و غیره و یا با شیئی که به معشوق تعلق دارد مانند لباس زیر، کفش، دستمال، عطر و چیزهای دیگر تهیج جنسی می‌شود. انحراف فتیشیسم در مردان بیش از زنان است.

همجنس‌گرایی: تمایل فرد به هم‌نوع و طلب تمتع جنسی از وی را همجنس‌گرایی، همجنس‌خواهی و همجنس‌بازی می‌گویند. این پدیده دارای سابقه‌ی تاریخی طولانی و دراز مدتی است و عموماً به مردان نسبت داده می‌شود. در ادبیات ما از آن به «آمرَدخواهی»^۱ و «غلامبارگی» تعبیر شده که بیشتر به تمایل مردان به نوجوانان اطلاق می‌شود. اما در جهان معاصر با تولد افکار به اصطلاح آزادی‌خواهانه (!) و افسارگسیخته و تشویق به «زندگی آزاد» نه تنها تفاوت سنی همجنس‌بازان با هم بسیار کم یا صفر شده است بلکه این پدیده در بین زنان نیز به شدت رو به افزایش است. اگرچه در ایران هیچ آماری از تعداد لژیون‌ها (همجنس‌بازان زن) نداریم اما شنیده‌ها حکایت از آن دارند که بواسطه‌ی محدودیت ارتباط دختران و پسران در سطح جامعه و مخالفت اکثر خانواده‌های با این امر و محدود شدن رابطه‌ی دختران با همجنس خود، این پدیده به خصوص در بین دختران خانواده‌های سنتی رو افزایش است.

گرچه انواع انحرافات جنسی محدود به همین چند مورد نیست و پرداختن به آنها مجالِ مفصل‌تر را خواهد طلبید، اما غرضم از نقل همین اندک، تنها نشان دادن اهمیتِ نزاکت و اخلاق در رابطه‌ی جنسی و حفظ استمرار و سلامت آن بود و تذکری به آن دسته از خوانندگانی که خود را به نوعی مبتلا به این مشکلات

۱- آمرَد: پسرِ بچه‌ی نوخواسته‌ای که هنوز موی بر صورتش نرسته است.

می بینند. جداً به آنها توصیه می کنم با مراجعه به یک مشاور خانواده و یا سکس درمانگر پیش از آنکه کار از دست بشود، مشکل را حل کرده، نشاط را به زندگی خود برگردانند تا خوشبخت ترین و با انگیزه ترین مریخی و ونوسی باشند در اتاق خواب.